PARENTING VIRAL

Ghid pentru stabilirea limitelor
şi creşterea copiilor responsabili
în mediul online

MINDY MCKNIGHT

MINDY MCKNIGHT

PARENTING VIRAL

Ghid pentru stabilirea limitelor şi creşterea copiilor
responsabili în mediul online

Traducere din engleză de
MONICA DICU

INTRODUCERE

Parentingul din secolul al XXI-lea digital are nevoie de un nou manual de reguli.

îţi aminteşti când puteai închide uşile şi ceea ce se întâmpla în casă rămânea între zidurile ei? Sau când cea mai gravă abatere de după ora de culcare era citirea unei cărţi la lumina lanternei, sub pături? în zilele noastre, micuţul tău nu trebuie să iasă din casă pentru a se ascunde după ora stingerii, cu degetele zburându-i peste acea tastatură minusculă, ca să-şi menţină fluxul de pe Snapchat sau pentru a trimite mesaje text prietenilor săi la ore târzii din noapte. Sau pentru a posta pe Instagram o poză cu noii lui adidaşi semnaţi Stan Smith.

Copiii tăi sunt Generaţia Nativilor Digitali.

înainte, învăţam abilităţile de parenting de la părinţii noştri, însă acum, copiii *noştri* ne învaţă cum să ne ocupăm de tehnologie, de internei şi de social media, niciuna dintre acestea existând într-o formă digitală atât de complicată pe când eram noi mici. la-ţi adio de la epoca relicvelor analogice de parenting şi salută-ţi copiii conectaţi digital încă de la naştere, care sunt instantaneu mai îndemânatici cu privire la funcţiile telefoanelor lor inteligente decât vom fi noi vreodată.

Deci, da, regulile s-au schimbat, dar, pentru a te adapta, mai întâi trebuie să ştii care sunt *noile* reguli. Cum poţi ţine pasul cu ce fac copiii tăi, când ei descarcă aplicaţii şi se plictisesc de ele înainte ca tu să apuci să le vezi măcar o dată?

Este timpul să devii un părinte digital online. Da, este diferit, dar nu trebuie să fie înfricoşător. În această carte vreau să te învăţ cum să stabileşti nişte reguli de bază care să funcţioneze indiferent de ceea ce se întâmplă în lumea digitală, pentru că singurul lucru cert este că tehnologia va fi întotdeauna cu un

pas înaintea noastră. Deci, pentru un părinte, mai important decât să înţeleagă care sunt cele mai populare aplicaţii în acest moment este să ştie să stabilească reguli de bază pentru copii în ceea ce priveşte modul lor de a interacţiona şi de a se prezenta online.

Fiind una dintre mamele din topul YouTube, care are şi copii influenceri digitali, cunosc bine social media; la fel şi copiii mei. Datorită experienţei noastre de lucru, folosind aceleaşi instrumente pe care le folosesc copiii noştri pentru a se conecta cu alţii, intervalului de vârstă al celor şase copii ai noştri (de la şapte până la optsprezece ani) şi propriei vârste ca tineri părinţi, soţul meu şi cu mine suntem cei mai în măsură să vorbim despre structurile care funcţionează cel mai bine pentru copiii din această categorie. Născuţi în 1974 şi, respectiv, în 1978, suntem în esenţă ceea ce aţi numi „Xenniali” – microgeneraţia născută la sfârşitul anilor 70 şi începutul anilor ’80. Deoarece lucrăm într-un spaţiu digital, *evoluăm* în materie de tehnologie, dar *involuăm* în ceea ce priveşte abilităţile noastre de parenting.

Suntem, de fapt, ultima generaţie care a avut o copilărie analogică, dar care se confruntă acum cu o vârstă adultă complet digitală. Când era digitală a preluat controlul, eram suficient de tineri pentru a ne putea adapta repede şi a folosi tehnologia uşor şi eficient. Insă părinţii *noştri* au un sistem de referinţă aproape nul când vine vorba să *ne* ajute să învăţăm cum să ne creştem copiii, prima Generaţie de Nativi Digitali. (Porecla noastră pentru generaţia părinţilor noştri este Generaţia de „Nici-Pe-Departe” Digitali!) Cu toţii învăţăm din mers, însă sperăm că, împărtăşind cu tine regulile pe care le- am stabilit pentru cei şase copii ai noştri, aşa cum sunt ei, diferiţi, hilari, minunaţi, exasperanţi, dârzi, pricepuţi în ale tehnologiei şi opinaţi — reguli pe care le-am testat şi despre care ştim că funcţionează cu adevărat –, îţi vei putea crea propriile reguli digitale potrivit nevoilor unice ale familiei tale.

Xennialii au devenit un fel de punte între lumea analogică şi cea digitală. Deoarece părinţii noştri nu

ne-au putut învăţa cum să fim părinţi într-o lume digitală, suntem implicit creatorii şi formatorii noilor reguli. Copiii noştri vor prelua modelul după care i-am crescut şi îndrumat şi îl vor lua drept standard pentru viitoarele lor familii. Este cu adevărat încântător să trăim această schimbare majoră a normelor culturale şi să putem crea o paradigmă cu totul nouă pentru copii.

Scopul nostru este să trecem prin lucrurile de bază în timp ce te învăţăm cum să stăpâneşti aceste noi tehnologii şi platforme şi să aplici noile reguli la propria structură familială. Implicându-ne în lumea tehnologică în continuă evoluţie a copiilor noştri, îi putem ajuta într-un mod eficient să evite eşecul nu doar din vieţile lor, ci şi din vieţile altora.

în mare parte a timpului, să ţii pasul cu ceea ce fac copiii în mediul online este *distractiv,* însă dezavantajul acestei lumi mereu conectate este că poate fi şi epuizant şi chiar distructiv. Trebuie să recunoşti dezavantajele (schimbul naiv de informaţii personale, pornografie, hărţuire cibernetică şi lipsa abilităţilor de comunicare interpersonală, asta la o primă privire), şi să încurajezi avantajele (resurse educaţionale, construirea comunităţii digitale şi posibilitatea de a contribui rapid la donaţii, ca de exemplu pentru victimele unor dezastre naturale).

Cum poate un părinte să navigheze în aceste ape şi să diminueze potenţialele capcane, oferind totodată copiilor săi cele mai bune oportunităţi pentru a avea succes? *Poţi* încerca să controlezi ceea ce fac copiii tăi şi la ce au acces când sunt acasă, dar *nu poţi* controla ceea ce fac şi la ce sunt expuşi atunci când se află în afara ei. înainte, era mai uşor să îi tii într-o bulă de protecţie împotriva sălbăticiei lumii. Acum, cu Twitter şi Instagram, pot afla dacă există un atac terorist în Paris, Franţa sau Paris, Ohio la doar câteva minute după ce s-a întâmplat. Uneori, află chiar înainte ca mass-media să facă publice informaţiile. Copiii noştri sunt conectaţi instantaneu, la scară globală, şi nu avem întotdeauna un amortizor pentru a discuta şi controla modul în care încadrăm lumea întreagă pentru ei.

Reţelele de socializare nu se opresc niciodată. Sunt

disponibile douăzeci şi patru de ore pe zi, şapte zile pe săptămână. Nu poţi scăpa de ele. Trebuie să ştii cum să le controlezi înainte de a te controla ele pe tine — şi pe copiii tăi.

Cum să foloseşti această carte

Această carte nu este doar o culegere de reguli a căror eficienţă a fost testată chiar de noi, de cele mai bune sfaturi şi de idei de economisire a timpului (mai ales pentru părinţii care sunt împărtiti între lucrul cu normă întreagă şi cerinţele vieţii de familie), ci te învaţă şi cum să te conectezi cu copiii tăi, utilizând limbajul codat al tehnologiei, care chiar este o *altă* limbă. În plus, copiii noştri incredibil de pricepuţi în ale tehnologiei, dintre care unii sunt faimoşi la nivel mondial cu propriile canale de social media, împărtăşesc tot ceea ce ştiu, făcând această carte uimitor de utilă nu doar pentru tine, ci şi pentru adolescenţii şi tinerii care doresc să înveţe de la colegii lor.

în Partea I, „Viaţa printr-un selfie stick: cum a transformat tehnologia parentingul”, te vom scoate din secolul analogic şi te vom purta în siguranţă în secolul digital. Vei învăţa cum să foloseşti cele mai populare platforme de social media, de ce nu ai nevoie şi cât de importantă este eticheta. Poţi consulta contractele de familie pe care le-am creat şi pe care toţi copiii noştri trebuie să le semneze şi să le respecte. Mai important decât atât, vom discuta în profunzime avantajele şi dezavantajele reţelelor de socializare în ceea ce priveşte familia şi vom discuta despre cetăţenia digitală adecvată.

în Partea a Il-a, „Familia şi viaţa de familie”, îţi vom arăta cum să aplici noile reguli pentru tehnologie în toate aspectele vieţii de familie. Configurarea unor structuri specifice te va ajuta să defineşti abordarea ta faţă de ce înseamnă să fii părinte, precum şi să le permiţi copiilor tăi să prospere. Regulile şi filozofia noastre te vor ghida prin toate problemele comune ale responsabilităţii de părinte, de la alegerea conflictelor până la temele pentru acasă, treburile casnice, prietenie şi perioade de repaus. îţi vom oferi

strategii pentru a insufla respect, pentru a porni de pe un picior de egalitate cu propriii copii şi pentru a gestiona rivalităţi.

Partea a IlI-a, „Prietenie şi comunitate” tratează problemele cu care se confruntă copiii noştri în calitate de prieteni, precum şi realitatea nefericită a hărţuirii atât în mediul online, cât şi în afara acestuia. De asemenea, abordează problemele *tale* din postura de părinte, de prieten, de membru al familiei tale extinse şi al comunităţii. Fără umerii iubitori care să ne susţină şi pe care să plângem, ar fi infinit mai greu să ne creştem copiii, atât în vremurile bune, cât şi în cele rele. Mi-am făcut mulţi prieteni online pe care probabil nu-i voi întâlni niciodată, dar care mi-au oferit tot atâtea sfaturi pe cât mi-au şi cerut, iar aceste relaţii pozitive mi-au schimbat viaţa. în plus, suntem o familie guvernată de credinţă, iar pentru noi, este important să contribuim la propria comunitate. Una dintre cele mai bune metode de a ne răsplăti semenii este de a-i scoate pe copii din mediul online şi de a-i ajuta să devină cetăţeni ai lumii.

Sperăm că această carte va deveni un ghid indispensabil pentru toate întrebările tale despre cum să fii părinte, indiferent de unde provii, de cât de priceput eşti sau nu în ale tehnologiei, şi asta chiar dacă te consideri încă o relicvă analogică!

Exemplu de ce înseamnă să te simţi o relicvă analogică în familia McKnight: Intr-o zi, Shaun vine acasă după şcoală şi începe să vorbească cu Brooklyn şi cu Bailey despre ce au postat cu *bae*-n* lor în mediul online. A pronunţat *bye,* ca în good-^, în loc de *bay.*

Mindy: Fetelor, cum se foloseşte aplicaţia asta nouă numită Keek?

BB: Mamă, se pronunţă KIK. Ca în *kick*| înţelegi ce vreau să spun?

Cum a apărut această carte

Totul a început cu o coadă de cal clasică.

în timp ce stăteam în mica noastră baie, aranjând

părul fiicelor mele înainte de şcoală, aşa cum faceam în fiecare zi, nu am visat niciodată că talentul meu pentru împletituri mă va duce în topul vizionărilor pe YouTube.

Nu aş fi putut prezice niciodată că gemenele mele, Brooklyn şi Bailey, sau fiica mea, Kamri, de şase ani, vor continua să-şi creeze propriile canale YouTube, că vor avea, în cele din urmă, milioane de abonaţi sau că familia mea va merge în turnee prin America şi prin alte ţări.

Nu mi-aş fi imaginat că aceleaşi tutoriale despre aranjatul părului vor fi vizualizate de peste un *miliard* de ori în aproape fiecare tară din lume.

Şi niciodată nu aş fi crezut că milioanele de mămici, de tătici şi chiar de copii care ne urmăresc vor începe să-mi trimită sute de întrebări în fiecare zi. Şi nu doar despre păr, ci despre absolut orice legat de familie şi de părinţi.

Am crescut în suburbia Salt Lake City, Utah, al patrulea dintre cei cinci copii ai unei familii tipic americană. Părinţii mei sunt primii care ar spune că am fost supercompetitivă şi foarte ambiţioasă. Dintotdeauna mi-am dorit să devin mamă, iar în clasa a doua am scris o poveste cum că voi avea fete triplete când voi fi mare (se pare că mi-am ratat puţin obiectivul, deşi oamenii o numesc pe Kamri „tripleta întârziată” — ceea ce o face să îşi dea ochii peste cap şi să râdă!).

Shaun a crescut în Shelley, Idaho, o comunitate mică de fermieri care cultivau cartofi. Ne-am cunoscut şi ne-am îndrăgostit pe când eram studenţi la Brigham Young University, ne-am căsătorit cu un an înainte ca Shaun să absolve (am decis că vrem să fim părinţi tineri, pentru a putea fi mai apoi bunici tineri!), iar eu am absolvit cu fete gemene de optsprezece luni în braţe. Eram săraci lipiţi, dar ne-am descurcat, în mare parte datorită educaţiei noastre şi a credinţei noastre mormone, care era foarte importantă pentru noi. Majoritatea familiilor cu care am crescut au avut mulţi copii, iar în multe cazuri părinţii excelau atât la serviciu, cât şi acasă. încă de la început, aceste mămici şi aceşti tătici au fost nişte modele de urmat

pentru noi. Trebuie să recunosc că sunt unul dintre acei oameni cărora le place să se ţină tot timpul ocupaţi şi care lucrează mai bine sub presiune.

Cu fiecare copil, am descoperit două lucruri: unu, eram o maşină de făcut fete şi doi, am fost binecuvântată cu nişte copii ce au avut o grămadă de păr pe cap încă de la o vârstă fragedă. întotdeauna mi-a plăcut să le aranjez părul, dar a devenit din ce în ce mai distractiv să fac asta pe măsură ce fetele au crescut. În fiecare dimineaţă, ne înghesuiam în mica noastră baie, eu încă în pijamale (după cum ştii!), şi exersam pronunţia cuvintelor sau doar pălăvrăgeam despre şcoală, despre prietenii lor sau despre ce era planificat pentru ziua respectivă. Le plăcea atât de mult timpul pe care îl petreceam împreună, facându-le părul, pe cât îmi plăcea şi mie să inventez stiluri diferite. Intr-atât de mult, încât, dacă erau obraznice, tot ce trebuia să spun era „Mâine nu-ţi fac părul” şi începeau imediat să se poarte frumos! Era modalitatea perfectă de a-ţi începe ziua.

Pe măsură ce fetele mele au crescut, stilurile au devenit şi ele mai elaborate, aşa că, pentru a economisi timp, am început să creez un soi de albume, astfel încât fetele mele să poată alege ce coafură îşi doreau în ziua respectivă. Oamenii complimentau în mod constant părul fetelor şi mă întrebau cum să reproducă stilurile. Asta a fost amuzant până când oamenii au început să- mi ceară să le *desfac* părul, ca să le arăt cum se face... chiar acolo unde ne aflam, în magazinul alimentar sau în mall! M- am gândit că un blog m-ar ajuta să-mi împărtăşesc mai uşor hobby-ul şi să păstrez un fel de jurnal online al coafurilor, aşa încât copiii să îl aibă drept sistem de referinţă pentru când aveau să fie mai mari. În 2008, am decis să fac un blog unde să prezint pas cu pas, cu poze, cum aranjam părul fetelor mele. Totul a pornit ca hobby.

O mişcare deşteaptă a fost când am vorbit cu un prieten care lucra ca inginer de site-uri şi era expert în SEO (optimizarea motoarelor de căutare), un profesionist în construirea şi clasarea paginilor web în motoarele de căutare principale, precum Google.

El mi-a spus că, dacă vrem să fim serioşi, avem nevoie de un nume care să conţină cuvintele-cheie potrivite şi foarte căutate. Datorită cercetărilor sale, s-a născut CuteGirlsHairstyles.com.

La început, blogul conţinea doar elementele de bază, anume fotografii şi descrierile lor. Cât de curând, mi-am dat seama că unele bloggeriţe-mămici chiar faceau bani din site-urile lor, aşa că l-am întrebat pe Shaun dacă nu ar trebui să punem şi noi reclame. El s-a arătat surprins. „De ce am face *asta*[7]” a întrebat. „Singurii care îl urmăresc sunt prietenii noştri şi cei din familie. Ar fi chiar aiurea să fie nevoiti să se uite la reclamele de pe blogul tău, când nu-şi doresc să vadă decât cum să facă o coafură.”

Am ridicat din umeri şi am încercat totuşi să pun câteva reclame, dar, neştiind cum, le-am implementat greşit. Acest lucru l-a deranjat atât de tare pe soţiorul meu pasionat de calculatoare, încât s-a oferit să mi le implementeze chiar el, iar acesta a fost începutul implicării lui Shaun în munca mea online.

Prima lună de monetizare a blogului a produs formidabila sumă de şapte dolari. Eram însă încântaţi că aceşti bani ne ajungeau numai bine pentru o seară cu buritto „gratis”. Insă, încet-încet, recomandat din gură în gură, blogul meu a devenit tot mai popular, iar în curând a ajuns să producă sute de dolari în fiecare lună. (Nu ar fi putut exista o reclamă mai bună pentru coafurile mele decât să am o fetiţă care să le poarte la şcoală şi la biserică!) Am fost mândră de contribuţia mea la finanţele familiei noastre şi fericită că acum puteam să-mi cumpăr din când în când mie sau copiilor o pereche nouă de blugi fără să mă simt atât de presată de bugetul nostru.

După vreo şase luni, am creat o coafură care pur şi simplu nu se putea reda prin fotografii. Shaun a avut strălucita idee de a folosi noua lui cameră Flip Video *(cine îşi mai aminteşte de ele?)* ca să mă filmeze în baie cu fetele şi apoi să încarce videoclipül direct pe YouTube, astfel încât să putem încorpora codul HTML al clipului pe blogul nostru. Am fost şocată când, câteva luni mai târziu, cei de la YouTube au

luat legătura cu noi şi ne-au întrebat dacă dorim să ne înscriem în Programul partenerilor YouTube. Habar nu aveam ce înseamnă asta, aşa că Shaun a fost nevoit să facă unele cercetări online pentru a verifica dacă este o cerere legitimă şi nu o înşelătorie. Ne-am înscris, am început numaidecât să încasăm venituri şi ne-am dat seama că, la urma urmelor, se puteau face bani şi din Youtube.

Pe măsură ce videoclip urile au început să prindă la public, iar vizibilitatea noastră să crească rapid, am ajuns cât de curând să credem că unul dintre motivele succesului nostru a fost acela că aranjatul părului nu costa nimic, fiind pe deasupra şi o formă de comunicare universală, care transcende toate limbajele, fie ele scrise sau vorbite. Şi fiindcă oamenii nu aveau nevoie să ştie limba engleză pentru a înţelege ce făceam, site-ul nostru şi-a format rapid o bază de urmăritori din toată lumea, în mai 2011, am mai avut o surpriză atunci când YouTube ne- a înscris în competiţia *On the Rise**, unde fanii votează pentru unul dintre cele patru mici canale noi apărute. Canalului care primeşte cele mai multe voturi i se acordă o funcţie de acces rapid pe pagina de pornire a YouTube pentru o zi întreagă. Neam descurcat atât de bine, încât am ajuns pe primul loc, la o diferenţă mai mare fată de oricare alt câştigător anterior. Fetiţele ne povesteau cum au votat pe fiecare computer din magazinul Apple sau din laboratorul informatic al şcolii, atât de mult ne iubeau! Am fost extrem de încântaţi când am câştigat, iar în cele douăzeci şi patru de ore cât am stat pe pagina de pornire a YouTube am obţinut aproximativ cincisprezece mii de abonaţi noi, o creştere de 21%. Atunci ne-am dat seama că am putea transforma micul meu hobby într-o adevărată carieră viabilă şi de lungă durată.

Am fost la fel de uimită când o mulţime de oameni au devenit fascinaţi de videoclipurile cu scene care ne înfăţişau familia „din culisele împletiturilor”. La început, m-au întrebat despre copii: de unde îşi cumpără hainele, ce hobby-uri au, cum se descurcă la şcoală, cum reuşesc eu să duc totul la bun sfărşit, care sunt regulile casei, cum ne împărţim treburile

casnice, cum m-am descurcat cu şase copii mici, dacă am avut bonă şi multe altele. Foarte curând, întrebările au început să devină mai intime şi mai complexe: Cum creşte un părinte copii buni? Cum îi menţii cu picioarele pe pământ? Care sunt secretele tale?

în scurt timp, mi-am dat seama că, pe măsură ce popularitatea noastră creştea, creşteau şi copiii urmăritorilor împreună cu ai *noştri,* lucru care le-a făcut pe mame să se simtă confortabile cu mine. M-au văzut ca pe o altă mamă care se străduia să menţină echilibrul dintre o viaţă plină de copii, un job cu normă întreagă, educaţia şi activităţile din timpul liber şi menţinerea unei relaţii sănătoase cu minunatul meu sot.

Faptul că le făceam părul în pijamale, în faţa oglinzii din baie, a constituit o mare parte din farmecul nostru: milioane de alte mămici făceau şi ele acelaşi lucru. Se regăseau. La început, am folosit un felinar vechi de camping cu folie de aluminiu în jurul lui ca să suplimenteze şi să reflecte lumina. Fără trepieduri sau microfoane şi fără editare. Acele prime videoclipuri de styling au fost făcute dintr-o *singura* dublă, cu Shaun care stătea în spatele meu cu camera lui Flip. Mă uit acum la ele şi văd cât de neprofesioniste şi de ciudate erau! Dar tocmai asta le-a plăcut atât de mult urmăritorilor noştri, aşa că rămân o parte din povestea şi din cultura noastră de astăzi. îmi arătam rar faţa şi, de cele mai multe ori, evitam să arătăm şi feţele copiilor. Mulţi ani, i-am strigat CGH1 şi CGH2 etc., deoarece eram foarte preocupaţi de chestiunile legate de siguranţă în mediul online. În cele din urmă, pe măsură ce ne- a crescut vizibilitatea, ne-am dat seama că şi luminile trebuiau să fie mai bune pentru a arăta detaliile coafurii, aşa că am amenajat una dintre camerele libere într-un platou de filmări confortabil şi am instalat un sistem de lumini de calitate mai bună, dar accesibil ca preţ.

Pe măsură ce s-au obişnuit cu filmările, Brooklyn şi Bailey au decis că vor să fie mai mult decât doar nişte modele pentru păr: voiau să vorbească despre ce le plăcea să facă, să mănânce şi să poarte. Când

au împlinit treisprezece ani, le-am permis să-şi creeze propriul canal de YouTube ca un spaţiu în care familia noastră să poată posta vloguri, clipuri despre modă, tutoriale de gătit şi orice altceva care nu avea legătură cu părul. (Urmăritorii ne tot cereau un astfel de conţinut, doar că nu părea să se potrivească pe un canal despre pieptănături.) O sarcină care este şi astăzi foarte solicitantă pentru fete.

Cam în aceeaşi perioadă, o reţea de pe YouTube mi-a cerut să prezint o serie online pentru mămici. Am filmat cincizeci şi două de videoclipuri de câte cinci minute cu sfaturi despre creşterea copiilor şi au fost atât de bine primite, încât acest lucru mi-a intensificat dorinţa mai veche de a împărtăşi pe propriul canal un conţinut similar, axat pe nevoile părinţilor. La vremea aceea, cei care intrau pe YouTube erau destul de tineri — în mare parte, elevi de liceu şi studenţi –, drept urmare, Shaun şi cu mine eram practic consideraţi „bunici” în mediul online! Ştiu că voiam să fim părinţi tineri, dar nu mi- am dat seama că voi ajunge o „bunică” tânără atât de repede! © Din fericire pentru noi, acest lucru a însemnat şi că erau mai puţine opţiuni disponibile pentru aceia care doreau să urmărească pe Youtube clipuri cu sfaturi pentru părinţi.

La fel ca părinţii nou-născuţilor, creatorii de conţinut digital învăţau din mers ce aveau de făcut, şi toată lumea — personalităţile de pe YouTube, agenţii de publicitate şi chiar platforma YouTube în sine – a fost încântată când acest tip de media s-a transformat într-o asemenea forţă covârşitoare. Canalul nostru nu a fost niciodată sexy sau bătător la ochi; nu era vorba decât despre pieptănături, despre învăţarea unei noi abilităţi, apoi despre a fi mamă şi părinte. A fost extrem de satisfăcător să-mi dau seama că decizia mea de a adăuga secţiunea de sfaturi pentru părinţi la canalul de styling fusese una corectă.

Astăzi, desigur, YouTube oferă mult mai mult conţinut familial. Platforma a luat amploare şi a recunoscut farmecul divertismentului în familie – acele videoclipuri pe care părinţii le urmăresc cu copiii lor. De-a lungul anilor, canalul nostru a evoluat

şi el puţin. Am oferit şi mai mult conţinut familial odată cu lansarea *Behind the Braids* (Din culisele împletiturilor), o serie vlog care ne înfăţişează familia în situaţii de zi cu zi. Conţinutul nostru despre păr îşi menţine popularitatea şi va rămâne mereu o sursă utilă, însă crearea de şi mai mult conţinut orientat spre viaţa de familie este ceea ce ne menţine în domeniu.

în această poveste, noi suntem ţestoasa, nu iepurele. A fost nevoie de peste un *deceniu* pentru ca YouTube să îşi dea seama ce fel de conţinut urmăreşte să promoveze şi care aduce cele mai mari venituri din publicitate, iar preferinţele urmăritorilor s-au format şi ele în cam tot atâta timp. Aceste preferinţe se vor schimba cu siguranţă, motiv pentru care capacitatea de adaptare este esenţială. Mulţi dintre primii noştri abonaţi mă urmăresc şi astăzi. Pe atunci, canalul nostru viza mame cu copii mici; acum, acei copii mici au devenit adolescenţi sau tineri care vor să-şi aranjeze singuri părul. Unele abonate erau adolescente când am început, devenind între timp mame tinere cu propriii lor copii. E amuzant, numai gândul la asta şi mă face să mă simt bătrână, dar sunt şi incredibil de încântată să cresc odată cu publicul nostru!

Acest lucru m-a făcut şi să-mi dau seama că a fi mamă se aseamănă mult cu pregătirea tutorialelor mele pentru aranjatul părului. Uneori, necesitau efectiv ore şi ore de muncă doar pentru o secvenţă de un minut. Urmăritorii vedeau doar versiunea finală, nu şi cercetarea şi practica din spatele ei (deseori, pe capetele de manechin cu păr lung, Anna şi Hannah, care încă mă sperie când intru în baie şi uit că sunt acolo!) şi nici toate greşelile pe care le-am făcut pe parcurs. Dar cu cât am muncit mai mult, cu atât mai bine arătau creaţiile mele şi cu atât mai repede am ajuns să-mi dau seama cum stau lucrurile.

Nici măcar în ziua de azi n-aş şti să vă spun de unde mi-au venit toate ideile şi abilităţile mele de styling. Unele au venit de parcă le-aş fi exersat de ani buni; altele au necesitat o grămadă de muncă. Nu am creat întotdeauna singură coafurile, ci mai degrabă am reinventat coafuri (bazându-mă pe abilitatea de a

vedea coafuri grozave peste tot şi de a le adapta propriului stil) şi nu am nicio pregătire profesională. Pur şi simplu mi-am dat seama că asta e ceva la care mă pricep. Am descoperit şi că am o capacitate înnăscută de a vedea o imagine sau un videoclip cu o coafură, de a-mi da seama de modul în care a fost realizat, de a descompune acest proces în segmente mai mici, de a elimina orice paşi inutili şi de a-i învăţa apoi pe alţii acelaşi lucru, într-o manieră eficientă şi uşor de urmărit.

De asemenea, am învăţat să abordez fiecare problemă parentală ca pe un puzzle. Dezmembrez, analizez şi organizez multitudinea de părţi minuscule care compun problema şi împărtăşesc mai departe nou obţinută mea înţelegere în piese mici, incrementale, care au sens pentru alţi oameni. încerc să le ofer urmăritorilor mei soluţii uşoare şi utile la problemele lor legate de păr şi încerc să le ofer oamenilor soluţii uşoare şi utile la problemele lor legate de parenting. Uneori, nici nu este vorba despre a le rezolva problema, ci despre a le oferi suficiente idei sau perspective pentru a-i ajuta să ajungă ei singuri la o soluţie.

Eu şi Shaun am ajuns să înţelegem că a avea o familie de succes este oarecum similar cu a conduce o afacere de succes, dar cu mult mai multă dragoste. Ambele necesită strategie, bugete, planificare în avans, responsabilitate, o bună cunoaştere a culturii corporatiste, planuri de rezervă în cazul în care Planul A nu funcţionează şi creativitate pentru a te îmbunătăţi şi a te adapta la nevoie. Pe măsură ce familia noastră creştea, nu mai era posibil să planificăm în avans. A trebuit să îi privim pe fiecare dintre copiii noştri aşa cum erau cu adevărat, astfel încât să putem satisface cât mai bine nevoile fiecăruia. În fiecare zi, îi duc la şcoală, lucrez cu normă întreagă, fac curăţenie în casă, fac cumpărături şi gătesc mâncăruri bune, mă asigur că ajung copiii acasă, îi duc la lecţii de sport şi de muzică, le verific temele, îi bag în pat şi, uneori, mai am timp să fac o baie, să fac planuri pentru viitor, să plătesc facturile şi să îl salut pe Shaun (care este partenerul meu cu drepturi şi responsabilităţi egale)!

Fiecare mamă ştie cât de copleşitor este să fii părinte atunci când sunt o mie de lucruri care te trag în toate direcţiile şi cât de uşor este să te împotmoleşti atunci când încerci să le faci pe toate în acelaşi timp. îmi spun adesea în glumă că semănăm cu familia Von Trapp din *Sunetul muzicii',* se aude un fluier şi toată lumea coboară scările şi se aliniază frumos. Bine, chiar *glumesc,,* fiindcă, la fel ca oricare altă familie, suntem şi noi încercaţi de emoţii puternice, de accese de furie şi de certuri, dar avem şi o rutină foarte precisă. Pentru ca gospodăria noastră să funcţioneze fără probleme, a trebuit să dezvoltăm reguli şi un sistem care să ni se potrivească.

Am făcut mii de greşeli până când familia noastră să ajungă în acest punct, dar am şi învăţat *multe* pe parcurs. Să fii mamă şi expert în mediile digitale, ambele cu normă întreagă, nu a fost deloc uşor. Nu suntem perfecţi, dar ne dăm silinţa!

De fapt, chiar dacă familia mea este acum în atenţia publicului, mă consider în continuare o mamă obişnuită. Deşi îmi este greu să mă gândesc la mine ca fiind unică, ştiu că am creat ceva original, care rezonează puternic cu milioane de fete şi cu mamele lor şi aiută şi la îmbunătăţirea mediilor familiale. Sunt foarte norocoasă că am fost crescută cu un atât de puternic simţ al familiei, cu o etică de muncă sănătoasă şi cu credinţă, căci toate acestea mi-au arătat importanţa regulilor, a limitelor şi a structurii. Mă străduiesc să-mi fac munca cu integritate şi să-mi ajut copiii cu sfaturi pline de iubire. În cele din urmă, asta ne dorim cu toţii ca părinţi: să creştem copii plini de compasiune, binevoitori şi prosperi, care să-şi poată găsi singuri scopul şi fericirea pe care o merită.

FĂ CUNOŞTINŢĂ
CU COPIII FAMILIEI McKNIGHT

Brooklyn şi Bailey
Fiicele noastre gemene, în vârstă de douăzeci de ani, s-au născut în noaptea de revelion a anului 1999 —

da, în ultimele ore ale mileniului doi. Ce mod de a intra în Noul An! încă de la naştere, au cucerit fiecare persoană pe care au întâlnit-o cu personalităţile lor efervescente şi gata de a-i face pe oameni să zâmbească. Bănuiesc că ai putea spune că farmecul fetelor este contagios. Le place mult să cânte, să interpreteze şi să-şi întâlnească urmăritorii. Cu doi bebeluşi, am învăţat repede că este nevoie de o întreagă comunitate pentru a creşte copii. Familia, prietenii şi uneori chiar şi străinii ne veneau în ajutor plini de bunătate atunci când aveam nevoie de o mână în plus pentru a ţine în braţe, legăna, hrăni sau învăţa cum să devin mamă pentru doi bebeluşi. Acum, dacă am putea şi să le facem să-şi păstreze camera curată!

Kamri

Născută în 2002, Kamri este fata care ne inspiră, alegând fotbalul şi baschetul în locul activităţilor tradiţionale pentru fete. Ştie cele mai ciudate lucruri despre cele mai neobişnuite subiecte şi mă bate neîncetat la cap cu ce mai e nou pe Twitter în ziua respectivă. Gemenele ştiu cu siguranţă să atragă atenţia publicului, dar când intră Kamri în încăpere, oamenii sunt frapaţi nu doar de frumuseţea ei, ci şi de demnitatea liniştită pe care o emană. Nici nu trebuie să o auzi vorbind ca să fii atras de
ea.

Rylan

Născută în 2005, Rylan a început şi ea ca geamănă, dar am pierdut-o pe sora ei în timpul sarcinii. Are mai multă personalitate decât toţi ceilalţi copii la un loc şi un simţ al umorului deosebit. Lui Rylan îi mai spun şi mica mea „pacoste”: dintre toţi copiii, Rylan are cele mai mari şanse să-şi facă sora de lângă ea să plângă. La fel ca surorile ei mai mari, are o voce uimitoare şi cel mai probabil o vei auzi cântând din toţi rărunchii melodiile lui Taylor Swift în timp ce face duş. Este creativă şi talentată şi vede viaţa ca pe un joc uriaş.

Daxton

S-a născut în 2008 şi este singurul nostru fiu şi primul copil adoptat. Am fost prezenţi la naşterea lui, iar eu am ţinut-o pe mama lui de picior în timp ce îl împingea afară! A fost o experienţă cu adevărat frumoasă când, după ce i-a tăiat cordonul care îl lega de prima lui mamă, doctorul mi La dat mie, a doua lui mamă, care îl aşteptam cu braţele deschise. îi spunem tot timpul că este atât de special, încât a fost

binecuvântat cu două mămici care îl iubesc. Dax a fost diagnosticat cu tulburare senzorială, toate cele trei subtipuri de ADHD şi autism de nivel 1. Uneori se luptă cu lucrurile simple, în special cu cele care necesită îndemânări motrice fine sau abilităţi sociale. Sarcini precum legarea pantofilor, împrietenirea şi scrisul de mână sunt dificile pentru el, dar, din punct de vedere academic, este strălucit. Ne-am dat seama repede că sportul nu este pentru el. Din fericire, şi-a descoperit pasiunea pentru programare şi inginerie. îl găseşti tot timpul scriind aplicaţii simple, programând drone sau creând pagini web şi avataruri. Cele mai mari provocări, dar şi cele mai semnificative progrese le-am înregistrat datorită lui Daxton şi nu aş alege să schimb nimic.

Paisley

S-a născut în 2011 şi este fiica noastră cea mai mică şi al doilea copil adoptat. Eu şi Shaun am ratat naşterea ei prematură pentru că locuiam în cealaltă parte a ţării, dar am sărit în primul avion şi am întâlnit-o zece ore mai târziu. Este o rază de soare şi emană dragoste, gata oricând pentru o dezmierdare sau o îmbrăţişare. Născându-se cu trei boli ale inimii neaşteptate, a sfidat şansele de supravieţuire, iar acum duce o viaţă normală şi sănătoasă. Singura ei limitare este că nu poate să facă scufundări. Am intrat în lumea îngrijirii părului natural cu Paisley şi Dax şi am învăţat atât de multe tocmai pentru că au un tip de păr total diferit faţă de noi, restul. Cel mai probabil o găseşti şterpelind mâncare (şi ascunzând ambalajele prin toată casa), însă micuţa Paisley este completarea perfectă pentru familia noastră.

Note:

* În argou, *bae* se referă la iubitul sau la iubita cuiva. Urmează apoi o confuzie creată de omofonia unor cuvinte. *(N. red.}*

** În ascensiune. *(N. red.}*

PARTEA I

Viaţa printr-un selfie stick: Cum a transformat tehnologia parentingul

CAPITOLUL 1

Asa a fost atunci, asa este acum

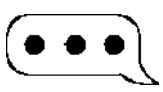
Am crescut în suburbia Salt Lake City, Utah, al patrulea dintre cei cinci copii. Veneam acasă de la şcoală, ne aruncam cât-colo rucsacurile, ne uitam la un desen animat de la televizor, mâneam ceva şi alergam afară să ne jucăm până se întuneca. Toţi copiii din cartier se cunoşteau, iar parentingul se facea aproape la comun. Ne jucam într-o casă până când părinţii se săturau de noi şi ne dădeau afară, apoi ne mutam în curtea următoare ca o mică haită de lupi până când, în cele din urmă, unul dintre părinţi ne dădea un sandviş cu unt de arahide şi jeleu pe pâine albă sau macaroane cu brânză. Apoi tatăl meu „termina” munca şi ne fluiera să ne întoarcem acasă, iar noi ne grăbeam să ne spălăm pentru cină.

Lumea noastră era atât de mică pe atunci, dar se simţea suficient de mare.

în prezent, desigur, este aproape imposibil să ne imaginăm copiii având aceeaşi libertate de mişcare — la fel cum este aproape imposibil pentru copiii noştri să înţeleagă cum a fost copilăria mea. Da, este

întotdeauna liniştitor să ştiu că pot să- mi verific copiii oriunde s-ar afla – şi mă bucur că şi ei pot da de mine instantaneu în caz de ceva —, dar mă gândesc adesea la modul în care m-a afectat pe mine şi pe toate celelalte mame pe care le cunosc această uşurinţă a comunicării pe care o luăm acum de bună. Părinţii mei *ştiau* că nu ne pot găsi într-o nanosecundă când ne jucam cu prietenii. Aveau o bănuială destul de bună despre locul unde am putea fi, dar asta era tot. îşi faceau griji? Nu, pentru că nu aveau de ales. Asta era. Nimeni nu se *aştepta* să fie urmărit. Acum intrăm în panică sau într-o stare vecină cu paranoia dacă ai noştri copii îşi uită telefoanele mobile într-o zi sau dacă cineva pierde semnalul, în ciuda statisticilor care arată o rată a criminalităţii mult mai scăzută decât pe vremea când eu şi Shaun eram mici şi este extrem de puţin probabil că li s-ar putea întâmpla ceva dacă nu reuşim să dăm de ei o oră sau două.

Epoca digitală a schimbat în totalitate nu doar cum suntem ca părinţi, ci şi tot ceea ce facem zi de zi. Când eu şi Shaun neam căsătorit în 1998 şi am pus bazele familiei noastre, tehnologia care ne-a permis să devenim YouTuberi şi influenceri digitali efectiv nu exista. Am fost nevoiţi să inovăm, creând regulile pe parcurs, pe măsură ce ne construiam afacerea de la zero.



Când mi-am început blogul, n-aş fi visat niciodată că pasiunea mea va deveni nu doar o carieră, ci, în cele din urmă, un brand de familie. Cred că niciunul dintre noi nu ar fi putut prezice felul în care s-au dezvoltat internetul şi reţelele de socializare... cu bune (mii de idei, comunitate internaţională şi informaţii la îndemână) şi cu rele (încălcarea intimităţii, hărţuire cibernetică şi fraudă). Poţi trimite fotografii de familie verilor din cealaltă parte a lumii sau poţi posta un comentariu complet inofensiv, care poate fi interpretat greşit şi poate provoca astfel tot felul de resentimente, deşi nu asta era intenţia ta!

Când am început să mă gândesc la care ar fi cea mai

bună modalitate de a-ţi arăta cât de mult s-au schimbat vremurile, de la epoca analogică la cea digitală, mi-am zis să fac comparaţie între cum arăta ziua unui părinte acum treizeci de ani şi cum arată una acum. Am fost uimită să văd câte lucruri luăm de-a gata, lucruri pe care le folosim sau le facem în fiecare zi şi care sunt completamente schimbate faţă de cum erau când eram noi copii. Multe dintre aceste schimbări ne-au făcut viaţa mult mai uşoară şi mai bună, în timp ce altele ne fac poate să ne dorim vremuri mai simple. Este impresionant cât de lungă este această listă!

ANALOGIC **VERSUS** *DIGITAL*

Este uimitor cât de multe lucruri pe care le foloseam sunt considerate acum relicve care îi fac pe copiii noştri să îşi dea ochii peste cap! Epoca digitală este viaţa pe care o cunosc copiii noştri de când se ştiu şi pe care vor continua să o descopere; aşa arată lumea lor în fiecare zi şi nu şi-o pot imagina altfel.

Ceasul deşteptător

Analogic. îl întorceai şi sperai că o să sune sau băgai în priză un bloc voluminos cu numere roşii şi verzi care străluceau enervant în dormitorul tău întunecat.

Digital'. Un sunet iritant pe care îl face telefonul tău mobil, dotat cu un buton de amânare care e prea uşor de utilizat. Pentru un şoc suplimentar, dacă un străin are acelaşi ton de apel ca soneria ta şi cineva îl sună, inima îţi sare din piept — un răspuns condiţionat — şi te trec instantaneu toate transpiraţiile până când îţi dai seama că nu este, de fapt, alarma ta.

Mementouri

Analogic'. O carte poştală, un apel rapid sau un bilet scris de mână. Succes în a tine evidenta acestora!

Digital'. Adaugi sarcina de lucru direct în calendarul smartphone-ului prin apăsarea unui buton, notificări personalizate complete, mesaje text primite de la doctori ca să îţi aminteşti de programare.

Table

Analogic'. Cretă şi bureţi de şters tabla, proiectoarele acelea suspendate urâte sau, dacă ai avut mai mult noroc, o tablă albă şi markere.

Digital’. Tablete inteligente. Profesorii îşi conectează laptopul direct la ecran, navigând cu vârful degetelor pe Google, prin temele elevilor sau prin alte materiale didactice necesare, cum ar fi clipurile de pe YouTube. Pot şi salva ce desenează pe tabletele inteligente pentru lecţiile viitoare.

Jocuri de cărţi

Analogic’. Stăteai cu prietenii şi cu un pachet de cărţi, jucaţi UNO, Popa prostu sau orice alt joc în care aveai mai mereu toţi jokerii.

Digital’. Jocuri online sau aplicaţii, unde joci direct pe smartphone-ul tău, răspunzând la întrebări în timp real sau offline. (Poţi învăţa cum să joci cupe sau poker online, jucând împotriva computerului dacă joci singur sau împreună cu prietenii. Aplicaţiile afişează apoi răspunsurile pe ecranul televizorului. Este atât de sofisticat, încât pot juca simultan până la o sută de persoane!)

Maşini

Analogic’. Foloseai o cheie pentru a bloca uşile şi a porni maşina, apeluri analogice, bateria se descărca dacă uitai să stingi luminile şi trebuia să calculezi distanţa din spatele şi din jurul maşinii înainte de a te deplasa. Şi, bineînţeles, aveai nevoie de o hartă rutieră bună pentru călătoriile lungi şi nu ştiai cu exactitate când vei ajunge la destinaţie.

Digital’. încuietori fără cheie, GPS integrat, lumini care se aprind şi se opresc singure, uşi care se deschid automat, scaune încălzite, o mulţime de funcţii digitale pe care nu le foloseşti niciodată etc. Acum poţi porni maşina de la distanţă şi poţi regla temperatura înainte de a părăsi casa. Emisiunile TV pentru copii sunt o *necesitate,* cu căşti şi încărcătoare USB în mai multe locuri. Poţi utiliza chiar şi Bluetooth pentru a-ţi conecta telefonul şi a asculta muzică de pe Spotify sau un podcast bun atunci când eşti blocat în trafic. Cu inovaţiile de la Tesla, maşinile fac ceea ce numai am visat cu toţii în epoca analogică... se pot conduce singure!

Cafea

Analogic’. Folgers sau Maxwell House de la orice magazin alimentar sau (oribilele!) pulberi instant la pachete economice mari şi filtre de cafea de proastă calitate.

Digital’. Espressoare pentru acasă atât de complicate, încât ai nevoie de o diplomă în inginerie ca să îţi dai

seama cum să le foloseşti, aşa că te duci în schimb la Starbucks şi plăteşti cu o aplicaţie sau foloseşti un aparat Keurig cu autoservire, care are câte arome vrei.

Cărţi de colorat

Analogic'. Foloseai creioane colorate, din lemn sau cerate, pe hârtie de ziar sub forma unor cărţi subţiri care se rupeau uşor.

Digital'. Dai cu degetul ca să alegi dintr-o varietate de culori şi îţi colorezi capodoperele online.

Calculatoare şi procesoare de cuvinte

Analogic'. Maşini de scris manuale, maşini de scris electrice (şi minunea benzii corectoare), procesoare de text cu dischete, computere de birou voluminoase cu aproape zero memorie şi imprimante matriciale care se blocau mereu sau îţi scoteau pagini cu un scris imposibil de descifrat.

Digital'. Laptopuri uşoare, subţiri, cu terabiţi de memorie sau iPad-uri şi acum chiar şi Apple Watch-uri! Chiar şi imprimantele sunt digitale, fără fir, iar unele pot încăpea în buzunar!

Sfaturi de design

Analogic'. Citeai revista *Case şi grădini mai bune* la bibliotecă sau o urmăreai pe Martha Stewart la televizor.

Digital'. Pinterest, Instagram sau tutoriale Do lt Yourself (Fă singur) pe YouTube.

Dispute (triviale)

Analogic'. întrebai pe unii şi pe alţii pentru a obţine aprobare, căutai informaţii în cărţile de referinţă sau îti exprimai dezacordul fără a ajunge la un consens legat de cine are dreptate.

Digital'. Soliciţi un răspuns de la Siri, Alexa sau de la browserul tău preferat, care este livrat în mai puţin de douăzeci de secunde, în funcţie de cât de bine ai căutat.

Primirea plăţii

Analogic'. Primeai un cec prin poştă, stăteai la coadă să-l înmânezi unui casier ca să îl depună şi apoi aşteptai mai multe zile ca să ai acces la bani.

Digital'. Depunere directă, PayPal, Venmo sau, dacă eşti plătit cu un cec, pur şi simplu îl fotografiezi cu telefonul şi îl trimiţi direct la banca ta pentru depunere instantanee.

Mersul la scoală
Analogic’. Aşteptai la colţ, în ploaia rece, să apară autobuzul scolii.

Digital’. Verifici aplicaţia de urmărire a autobuzului şcolii din cartier, astfel încât copiii tăi să iasă din casă chiar înainte ca acesta să apară.

Sănătate
Analogic’. Diagnosticul mamei sau, în cele din urmă, un consult medical la cabinet. Dacă ai o vârstă mai înaintată, este posibil să îti aminteşti de vremurile în care medicul facea consultaţii la domiciliu.

Digital’. Telemedicină cu un medic online. Site-uri online care ajută la diagnosticarea problemei (şi care te conving că simptomele tale înseamnă automat că ai o boală oribilă). Iţi poţi cumpăra chiar şi ochelarii cu reţetă online.

Teme pentru acasă
Analogic’. Scriai totul cu pixul sau cu creionul pe caiete, păstrându-le în dosare sau completând fişele de la profesori pentru a fi returnate a doua zi.

Digital’. Google Classroom — trebuie doar să le tastezi online şi să trimiţi temele profesorului chiar acolo. De asemenea, copiii pot încărca fişiere cu proiecte şi pot trimite mesaje direct profesorului sau colegilor de clasă. Notele se acordă şi ele tot online.

Deprinderi de viaţă
Analogic’. învăţai doar lucrurile pe care ştiau să le facă părinţii, rudele sau prietenii apropiaţi.

Digital’. Tutoriale online care pot învăţa o mamă pasionată de fotbal cum să-şi redecoreze casa sau un tată cum să-i împletească părul fiicei sale.

Muzică
Analogic’. Radio AM, radio FM, determinat în mare măsură de DJ-ii de la pupitru şi de gazdele emisiunilor despre care ştiai că îţi împărtăşesc gusturile. Discuri de vinii, casetofoane, casete, CD-uri, un Walkman sau boxe portabile (practic la fel de mari cât copilul tău). Căşti suficient de mari cât să-ţi dea dureri de cap şi care trebuiau conectate printr-un fir scurt.

Digital’. Muzică nelimitată în permanenţă, de toate genurile, pe telefonul mobil. Căşti fără fir care anulează zgomotul sau atât de mici, încât aproape nu le vezi.

Noutăti şi evenimente
Analogic’. Ziarele de dimineaţă şi de seară, livrate la

uşă, cu ştirile de ieri, sau buletinul de ştiri de la ora 18:00.

Digital'. Alerte pe telefonul mobil, ştiri de ultimă oră la doar câteva secunde distanţă de producerea evenimentului prin intermediul reţelelor de socializare. Şi pentru că mult mai mulţi oameni pot transmite ştiri — de la prietenii tăi la bloggeri şi comentatori —, sunt mult mai multe voci care ne vorbesc despre ceea ce se întâmplă în lume decât înainte.

Fotografie

Analogic'. O cameră cu film care trebuia developat, Polaroid pentru instantanee, developai filmul şi descopereai că doar şaptesprezece din cele treizeci şi două de poze făcute sunt bune, plus că nu puteai face selfie-uri.

Digital'. Camere digitale cu rezultate imediate, ecrane care îţi indică exact cum va arăta fotografia, aplicaţii de editare a fotografiilor care fac ca orice fotografie să pară că a fost făcută de un profesionist, majoritatea fotografiilor realizate sunt „selfie-uri".

Dispozitive de înregistrare

Analogic'. Aparate de înregistrat în miniatură sau la dimensiuni normale cu casete. îmi amintesc că m-am dus la spectacole sau la recitaluri în care fiecare tată stătea jos sau ghemuit la capătul scenei cu o cameră uriaşă pe umăr, înregistrând totul pentru posteritate.

Digital'. Aparate de înregistrat digitale care sunt atât de mici, încât sunt adesea imposibil de văzut, unele cu dictare vocală care încarcă automat fişierele vocale pe computer şi le traduc în mai multe limbi într-o clipă.

Cumpărături

Analogic'. Mergeai la mall sau la magazine mari precum Macys, Sears sau Kmart, cu o sumă finită de numerar.

Digital'. Foloseşti un stilist care îţi trimite ţinute digitale, faci cumpărături online, ai Amazon, Etsy sau alte aplicaţii pentru a posta fotografii cu articole pe care le-ai văzut, iar alţii îţi spun de unde să le cumperi. Cumpărături pe credit fără o limită reală. Plăteşti prin simpla menţinere a telefonului deasupra unui senzor. Transport gratuit şi retur gratuit de la comercianţi isteţi din întreaga lume.

Studiu

Analogic’. Mergeai la bibliotecă, căutai prin cartotecă folosind Sistemul Zecimal Dewey, găseai cărţile, te aşezai la o masă şi luai notiţe până când mai aveai puţin şi îţi cădea mâna. Dacă aveai noroc, biblioteca ta era dotată cu un copiator.

Digital’. Dai pe Google şi găseşti orice ai nevoie instantaneu. Poţi marca pagina pentru o lectură ulterioară.

Telefoane – acasă

Analogic’. Linii fixe cu mufe de telefon şi cabluri care se încurcau mereu, confidenţialitate aproape nulă şi semnal ocupat dacă persoana pe care o sunai vorbea cu altcineva. O, ce bucurie când au fost inventate apelurile în aşteptare şi funcţia de afişare a apelantului!

Digital’. Telefoane mobile care practic îţi conduc viaţa 24/7, pe deasupra şi dispozitive de divertisment şi supercomputere de buzunar.

Telefoane – în afara casei

Analogic’. Telefoane cu plată care erau de obicei stricate sau te vedeai nevoit să stai la rând în spatele cuiva care nu mai termina de pălăvrăgit. Trebuia să ai mereu la tine o monedă, în caz că aveai nevoie să dai un telefon. Apelarea la distanţă costa multi bani. Iti aminteşti cum era când sunai cu taxă inversă?

Digital’. Telefoane mobile cu minute nelimitate, oriunde în lume pentru acelaşi preţ lunar. Majoritatea locurilor comerciale au staţii de încărcare comune unde îţi poţi încărca dispozitivul.

Televizoare

Analogic’. Doar trei-patru canale, o cutie mare şi aplatizată, şi trebuia efectiv să te ridici de pe canapea şi să schimbi singur canalul sau să foloseşti o telecomandă simplă. Multe aveau antene dipol „urechi de iepure”, pe care trebuia să le ajustezi des pentru un semnal mai bun.

Digitală: Ecrane plate cu o culoare vibrantă, aplicaţii care acţionează ca telecomenzi universale, posibilitatea de a viziona mai multe canale în acelaşi timp sau de a te conecta la serviciile de streaming preferate. Urmăreşti în HD sau în 3D.

Vizionarea de filme

Analogic’. Tata aducea acasă o casetă VHS închiriată dintr-un magazin local sau de la Blockbuster şi o introducea în playerul VCR.

Digital'. Urmăreşti filmele preferate pe YouTube sau pe Netflix sau le cumperi de pe iTunes, transmisiune instantanee 24/7 pe orice dispozitiv, copiii se ceartă cine să vadă ce şi când!

Am petrecut mult timp discutând aceste subiecte cu oameni din întreaga lume şi cu părinţi din toate mediile. În ciuda diferenţelor de cultură şi localizare, consider că, în prezent, majoritatea părinţilor trăiesc într-unul dintre cele două grupuri diferite. În ambele grupuri se găsesc părinţi buni care încearcă să descopere cum să se descurce în acest spaţiu digital. Ambele grupuri îşi doresc tot ce este mai bun pentru copiii lor. Şi ambele fac unele lucruri corect, iar pe altele greşit.

în grupul 1 se află părinţii „Cu capul în nisip". Mitul spune că, atunci când se sperie, în loc să acţioneze după un răspuns tipic de luptă sau de fugă, struţul va rămâne pur şi simplu în acelaşi loc şi îşi va îngropa capul în nisip. Chiar dacă este adevărat, acest lucru nu va ajuta într-adevăr struţul, deoarece ar fi încă în pericol iminent, doar că nu ar mai vedea pericolul, astfel încât s-ar putea simţi mai bine pentru câteva secunde, îmi pare că sunt foarte mulţi părinţi care fac chiar acum acest lucru. Ei nu înţeleg reţelele de socializare şi asta îi sperie. Se duc la biserică, urmăresc ştirile sau vizitează alţi părinţi şi aud tot felul de poveşti de groază despre copiii care folosesc reţelele de socializare pentru a pune la cale crime, pentru a urmări pornografie, pentru a face rost de droguri sau pentru a face orice alte lucruri în care nu şi-ar dori copiii implicaţi. întrucât nu au experienţă în a creşte copiii născuţi în epoca digitală şi pentru că ei înşişi au crescut într-o lume analogică, intră în panică. Se blochează. îşi bagă capul în nisip, în speranţa că, atunci când îşi scot capul înapoi, spaţiul digital nu numai că va fi dispărut, dar va fi fost şi înlocuit cu dimensiunea analogică mult mai confortabilă cu care au crescut şi pe care ştiu să o gestioneze. Aceştia le refuză propriilor copii experienţele digitale, nepermiţându-le sau limitându-le cu stricteţe telefoanele mobile, internetül sau orice tip de tabletă. Uneori merg până-ntr-atât de departe, încât îşi retrag copiii de la şcolile unde alţi copii au dispozitive digitale. Aceştia

ar prefera să-şi crească şi copiii în aceeaşi lume analogică în care au crescut ei, încercând astfel să recreeze propria existenţă. Problema acestui grup este că, ţinându-şi copiii în această bulă analogică, nu reuşesc să-i înveţe cum să navigheze în apele digitale, având limbajul şi înţelegerea necesare atunci când, în cele din urmă, se vor alătura vremurilor digitale. Dacă stai să te gândeşti în câte moduri interacţionezi cu digitalul într-o zi, e uşor să-ţi dai seama că acesta nu va dispărea. Dar să refuzi copiilor şansa de a-şi dezvolta aceste abilităţi atunci când sunt mici şi când încă ai control şi putere de a-i îndruma, ajunge, pe termen lung, să le dăuneze.

Din grupul 2 fac parte părinţii care acordă „libertate totală”. Aceşti părinţi au suficient fler cât să ştie că digitalul nu pleacă nicăieri. Le place să fie prieteni cu copilul lor şi nu ştiu să facă reguli sau pur şi simplu nu vor. De asemenea, îşi doresc ca propriii copii să fie acceptaţi din punct de vedere social, astfel încât le oferă cele mai actuale dispozitive, telefoane şi computere, acordându-le libertate deplină pe platformele digitale. Uneori sunt prea epuizaţi pentru a încerca să ţină pasul cu schimbările digitale, aşa că pur şi simplu renunţă. Nu aveau la dispoziţie toate reţelele de socializare pe când erau ei copii, în epoca analogică, şi au impresia că, atâta timp cât ei nu-şi folosesc dispozitivele în scopuri rele, nici copiii lor nu o vor face. Acest lucru poate duce la oferirea de telefoane mobile unor copii de şapte sau opt ani pentru simplul fapt că le uşurează viaţa. Aceşti părinţi nu înţeleg pe deplin lumea în care trăiesc copiii lor şi eventualele capcane cu care se confruntă cei născuţi în epoca digitală. S-ar putea chiar să creadă, destul de naiv, că, dacă s-ar întâmpla ceva cu adevărat îngrozitor, copiii lor i-ar avertiza. Problema este că lipsa de conştientizare şi înţelegere a părinţilor din acest grup le oferă deseori prea multă libertate copiilor. Faptul că nu sunt stabilite nişte limite sau că nu rămân la curent cu spaţiul digital al copilului poate fi periculos şi potenţial dăunător, mai ales dacă respectivul copil a fost expus sau a cunoscut situaţii pe care părinţii nu le-au experimentat.

Niciunul dintre grupuri nu este bun sau rău, ci sunt

doar foarte diferite. Scopul meu este să creez Grupul 3: un grup de părinţi în care aceştia îşi dau seama de frumuseţea şi puterea reţelelor de socializare, dar care să fie, de asemenea, conştienţi că pot fi un câmp minat pentru copii. Un grup de părinţi care ştiu cum funcţionează platformele de socializare şi care au conversaţii deschise, iubitoare cu propriii copii despre experienţele pe care le au şi le văd online. Un grup de părinţi care sunt implicaţi activ în mediul online alături de copiii lor, învăţându-i cum să se comporte în online, dar şi cum să creeze un mediu online pozitiv.

Ca părinte, cu cât devii mai cunoscător în ale digitalului, cu atât vei fi un ghid mai bun pentru copiii tăi în timp ce vor explora experienţele uimitoare care sunt puse la dispoziţia tuturor celor din lumea digitală. Eu şi Shaun am ajuns la concluzia că trebuie să fim proactivi şi să creăm un set de reguli, astfel încât să putem valorifica puterea uimitoare a lumii digitale şi să o facem cât mai sigură pentru copiii noştri şi pentru propria utilizare. În următoarele capitole, vei găsi sfaturile şi regulile familiei noastre, elaborate şi perfecţionate de-a lungul anilor. Gândeşte-te la ele ca la un şablon pentru crearea propriilor reguli familiale în funcţie de ce ţi se potriveşte ţie – nişte puncte de pornire, astfel încât să îţi poţi da seama ce va funcţiona în cazul tău şi ce nu. La început, s-ar putea ca unele dintre aceste reguli să ţi se pară prea stricte (şi să decizi să nu îi oferi niciodată copilului tău un telefon mobil!) sau s-ar putea să le consideri insuficient de stricte (şi să decizi să îi confişti telefonul mobil!). Sper că vei găsi cu uşurinţă o cale de mijloc, un loc în care copiii tăi vor învăţa tot ce este mai bun despre cum să fie responsabili într-o lume digitală, care încă mai are puncte comune cu înţelepciunea şi cu lumea analogică.

Să aruncăm o privire aprofundată asupra modului în care lumea digitală modelează felul în care comunicăm şi împărtăşim informaţiile.

CAPITOLUL 2

Ce este noul spaţiu digital şi de ce avem nevoie de el?

Cunoaşte internetül!

>

Shauir. Există trei formule matematice care guvernează acum lumea: algoritmii rulaţi de Google/YouTube, Twitter şi Facebook. Ce înseamnă asta? Ei bine, IA practic învaţă pe parcurs cum să categorisească şi să clasifice tot ce poate fi descoperit online şi cum să afişeze rezultatele de top în baza intereselor utilizatorului în cadrul unui set de limite stabilit de entitate. Poţi seta limite iniţiale în funcţie de ceea ce cauţi, dar modul în care IA face ceea ce face este completamente în afara controlului tău. În cele din urmă, IA ajunge să ştie atât de multe despre tine, încât îţi afişează publicitate la nişte produse pe care probabil le-ai cumpăra, dar pe care nici nu le-ai căutat încă. În esenţă, aceşti algoritmi pot ghici ceea ce cauţi mai precis decât poţi tu. Ce este înfricoşător în legătură cu aceşti algoritmi şi această IA este tocmai puterea din culise, care nu va fi niciodată împărtăşită deschis cu tine. De asemenea, într- un fel, IA îţi ia dreptul de a alege ceea ce vezi în mod organic sau în orice alt fel, pentru că cea care selectează opţiunile de top în locul tău este o maşină.

În viitor, nu va fi neobişnuit ca, în cele din urmă, o maşină să nu ne mai ofere altă alegere decât cea pe care o face ea pentru noi. Pur şi simplu, ne-am plimba prin viaţă, făcând singurul pas ce ni se pune la dispoziţie. Un gând foarte înfricoşător. De- a lungul istoriei, ne-am temut de dictatorii umani care fac alegeri în locul poporului, dar IA ar trebui să ne îngrijoreze din aceleaşi motive.

De ce încep acest capitol cu aceste informaţii? Pentru că tot ce faci online este urmărit. Nu vorbesc despre guvern, aşa cum ar presupune mulţi. Urmărirea se face astfel încât comercianţii să poată plasa anunţuri direcţionare pe Google, YouTube, Facebook sau alte platforme în speranţa obţinerii unei vânzări. Asta e o practică de afaceri normală în zilele noastre şi, cu cât veţi acorda mai multă atenţie la ceea ce se întâmplă pe ecran, cu atât mai mult veţi observa acest lucru. S-ar putea să fie enervant sau chiar puţin înfricoşător atunci când cauţi pe Amazon o pereche de bocanci de iarnă, ca apoi să închizi calculatorul pe timpul nopţii şi să te trezeşti de dimineaţă cu o grămadă de reclame la bocanci de iarnă, indiferent de site-ul pe care îl vizitezi!

Aşa lucrează IA: în spatele scenei.

Două lucruri mă îngrijorează în legătură cu viitorul. Unul este că realitatea alternativă va deveni mai de dorit decât realitatea noastră fizică din viata de zi cu zi – că totul va fi atât de perfect, încât un concert artificial te va face literalmente să te simţi ca şi cum ai fi în primul rând. Vedem deja indicii în acest sens dacă mergem la un concert adevărat şi ne dăm seama că oamenii din public sunt atât de ocupaţi să-l înregistreze pe telefoanele mobile, încât nu acordă atenţie muzicii! Celălalt aspect ar fi că informaţiile ne vor fi furnizate de o maşinărie care încearcă să *prezică* ceea ce vrem în loc de ceea ce dorim *cu adevărat.* Dar aparatul nu poate afla ce gândeşti; acesta îţi poate doar evalua interesele viitoare în baza acţiunilor trecute. Deci cineva care ştie să controleze algoritmii ar putea să îţi servească în mod deliberat informaţii foarte precise de care nici măcar nu eşti conştient. Este suficient de rău ca un post de ştiri să aibă o agendă de lucru, întrucât ar trebui să facă o distincţie clară între raportarea ştirilor reale şi comentariile/opinia lor politică, dar cu totul altceva este ca un serviciu, cum ar fi Google sau Facebook, care ar trebui să fie imparţiale, să direcţioneze informaţii către toată lumea, ca un pendul.

Ce vreau să spun – motivul pentru care aceste informaţii sunt atât de cruciale — este că, în era

noastră digitală, nu există neutralitate. Trebuie să fii întotdeauna conştient de faptul că ceea ce vezi nu este întru totul lipsit de părtinire. Este absolut crucial să-i înveţi pe copii să gândească critic, atât online, cât şi offline, astfel încât să poată evalua dacă există acel nivel de părtinire sau nu şi să ia decizii în cunoştinţă de cauză, folosind cele mai fiabile surse.

Şi, desigur, să gândească critic este unul dintre cele mai bune lucruri existente pentru copii, deoarece îi va ajuta în toate deciziile de viaţă, atât analogice cât şi digitale. Gândirea critică arată foarte diferit la vârste diferite. La şase ani, întrebările de gândire critică despre reţelele de socializare ar include probabil lecţii despre cum m-a făcut să mă simt cutare sau cutare lucru: asta mă face să mă simt trist sau fericit?

Când eram cercetaş şi încercam să obţin insigna de merit a tâmplăriei, maestrul meu ne-a spus: „Măsuraţi de două ori, tăiaţi o dată.” Cu alte cuvinte, asigură-te că ai înţeles bine înainte să te apuci să tai, ca să nu ajungi să iroseşti bunătate de lemn şi timp preţios pentru că nu ai fost suficient de atent.

Principiul „Gândeşte de două ori, postează o dată” este încă şi mai esenţial astăzi în ceea ce priveşte reţelele de socializare, deoarece acestea *taie, taie, taie*.

De multe ori, copiii nu se gândesc înainte de a posta, aşadar, ca părinte, trebuie să le spui să se gândească de două ori, să editeze de două ori şi *apoi* să posteze o dată. Trebuie să aplici principiile gândirii critice la fiecare aspect din viaţa digitală. Controleaz-o, ca să nu te controleze ea pe tine. (Şi, după cum vei vedea în acest capitol, nu este deloc greu să obţii acest control!)

Este foarte important să-ţi antrenezi copiii să „gândească de două ori, să posteze o dată”, aşa încât să îşi facă mereu scenarii de genul „ce s-ar întâmpla dacă”, o strategie de afaceri numită analiza arborelui decizional.

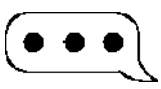
De exemplu: Dacă postez acest lucru, care sunt posibilele urmări? Ştiu că vor exista comentarii pozitive şi comentarii negative. Care va fi

preponderenţa comentariilor negative? O va depăşi pe a celor pozitive? Oamenii care îmi vor vedea postarea vor avea ceva de câştigat de pe urma ei? Fac asta pentru că sunt într-o dispoziţie proastă sau pentru că ceea ce am citit m-a înfuriat într-atât, încât am simţit că trebuie să împărtăşesc şi cu ceilalţi?

Toate aceste decizii trebuie luate foarte repede, mai ales când copiii îşi trimit mesaje, dar chiar şi copiii mici care tocmai au primit primul lor telefon pot înţelege această regulă. Doar că trebuie să îi înveţi, să stabileşti limite explicite şi să le monitorizezi activitatea online.

SHAUNNE VORBEŞTE DESPRE INSTITUIREA REGULILOR DE BAZĂ

Cum vorbeşti cu copiii tăi despre gândirea critică şi cum adaptezi aceste conversaţii în funcţie de vârsta copiilor şi de experienţele de viaţă ale familiei tale? Ce fel de gândire critică am putea avea cu toţii pentru a dobândi o perspectivă mai bună asupra a ceea ce vedem întâmplându-se online? Acestea sunt întrebări sau teste de bază pe care eu şi Mindy le folosim, astfel încât copiii noştri să poată discerne ce este real de ce este fals şi pentru a putea percepe intenţiile ascunse, cum ar fi conţinutul sponsorizat, care este de fapt doar o altă reclamă pentru o jucărie sau gadget nou.



Un lucru pe care l-am învăţat dintr-o carte minunată numită *Parenting with Love and Logic**** a fost că stabilirea regulilor când copiii sunt mici înseamnă că şi preţul greşelilor este, de asemenea, mic. Dacă sunt la adolescenţă, stabilirea de noi reguli ar trebui să devină norma (doar pregăteşte-te pentru niscaiva mormăielil). Trăim într-o lume digitală care nu se va întoarce niciodată la analogic, astfel încât cu cât toată lumea va învăţa mai repede limbajul digital şi regulile de utilizare a acestuia, cu atât va fi mai uşor de procesat.

Copiii noştri devin atât de rapid fluenţi în limbajul digital, încât noi, ca părinţi, ne aflăm încă în proces

de învăţare, dar, pe de altă parte, avem cunoştinţă despre aspectele analogice ale lumii adulţilor, precum şi despre punctele ei slabe. Este timpul să ne împărtăşim reciproc cunoştinţele digitale şi cele analogice într-un mod adecvat fiecărei vârstei, astfel încât toată lumea să poată profita de beneficii, atât online, cât şi offline.

Da, internetül este pentru totdeauna

Adolescenţii şi tinerii ştiu că orice postează online poate fi surprins într-o captură de ecran şi transmis în jur, dar le este greu să înţeleagă ideea că recrutorii de la facultăţi sau viitorii angajatori ar putea privi exuberanţa lor tinerească şi să o judece mult mai aspru decât o fac colegii lor! Să ştii că internetül este pentru totdeauna nu este acelaşi lucru cu a *crede* acest lucru. Nu este o idee uşor de înţeles la o vârstă fragedă şi, adesea, este nevoie de o consecinţă tangibilă sau de un punct de contact cu cineva care a avut de suferit o consecinţă tangibilă, aşa încât această noţiune să devină o realitate vie.

Copiii gândesc la prezent. Asta este şi motivul pentru care este atât de plăcut să le fii în preajmă. Pentru un copil de treisprezece ani, facultatea este la cinci sau şase ani distanţă, adevăraţi eoni pentru un adolescent. O slujbă cu normă întreagă este ceva prea îndepărtat pentru a o avea în vedere măcar!

Ceea ce am învătat de la a fi YouTuberi este că nu contează doar ceea ce postezi, ci şi cum te comporţi în public, fiindcă şi asta este pentru totdeauna — toţi pot fi acum paparazzi, înarmaţi cu un telefon mobil care face poze şi cu un buton de distribuire. De exemplu, anul trecut la VidCon, o convenţie axată pe video pentru YouTuberi şi alţi influenceri digitali, o personalitate foarte cunoscută de pe YouTube nu avea permis de trecere pentru a intra în locul respectiv şi, pentru că era tânăr şi frustrat, i-a adresat un „Nu ştii cine sunt cu?” agentului de securitate, care în mod *clar* nu ştia cine este. Aceasta era o convenţie video, aminteste-ti, deci ce crezi că a făcut fiecare adolescent? Şi-a scos

telefonul şi a înregistrat reacţia YouTuber-ului. Nefericitul şi-a stricat reputaţia din cauza comportamentului său – nu pentru că a fost postat online, ci pentru că a avut o cădere nervoasă într-o zonă publică. În vâltoarea momentului, a uitat că oamenii îl urmăreau mereu.

Această lecţie a avut un impact extrem de puternic pentru toţi copiii noştri. Acum, indiferent dacă copiii tăi au mulţi urmăritori online sau nu au deloc conturi pe reţelele de socializare, este o idee bună să-i încurajezi să se comporte într- un mod care nu ar arăta rău dacă ar ajunge postat pe YouTube. În calitate de părinte, poţi pune filtre pe conturile de socializare ale copiilor tăi, astfel încât injuriile sau adresa ta să poată fi ascunse, iar copiii tăi nici măcar nu vor observa. Dar, când îţi trimiţi copiii afară, nu există niciun filtru fizic care să-i protejeze de lume. Trebuie să fie pregătiţi. Depinde de tine să îi înveţi că orice spun sau fac poate fi înregistrat pentru posteritate, indiferent dacă este ceva care îi pune într-o lumină pună sau într-o lumină proastă. Şi nu ca să îi faci paranoici, ci doar ca să îi *conştientizezi.*
Cea mai bună metodă de a p
transmite acest mesaj este de a-ţi învăţa copiii bunele maniere, să fie amabili şi să îi trateze pe ceilalţi cu respect.

Mai uşor de spus decât de făcut, deoarece chiar şi cei mai bine educaţi şi mai iubitori copii au zile în care spun şi fac lucruri pe care le regretă apoi sau pe care nu le-au intenţionat. Aşa e viata. Cu totii greşim. Greşelile sunt cele care ne învaţă lecţii memorabile despre ce să *nu* facem!

De exemplu, Brooklyn a fost rănită după ce a fost părăsită pe neaşteptate de iubitul ei cu care era de mult timp. M-am întrebat în noaptea aceea dacă îi va trimite mesaje „furioase”,

dar am decis să aştept şi să văd ce va face. Aşa că i-am monitorizat mesajele prin intermediul aplicaţiei iMessage de pe computer, în cazul în care trebuia să intervin. Destul de sigur, în câteva ore, au apărut câteva mesaje furioase. M-am dus imediat în camera ei şi i-am luat telefonul. Ştiam că este supărată şi că asta o face şi mai frustrată. Ştiam, de asemenea, că

va continua să trimită mesaje, probabil din ce în ce mai aprinse. Brooklyn a venit la mine mai târziu a doua zi şi mi-a mulţumit că îi luasem telefonul. Mi-a spus: „M-a împiedicat să-mi las emoţiile să preia controlul şi să trimit mesaje menite să-l rănească în speranţa că va simţi şi el la fel de multă durere ca mine.” Fostul ei nu merita asta, iar pe ea a salvat-o şi de la o posibilă jenă. De asemenea, am vorbit şi despre ce ar putea însemna pentru brandul ei nişte capturi de ecran cu mesajele ei răutăcioase. A fost o lecţie valoroasă şi mă bucur că am avut încredere în intuiţia mea.

Acesta este tipul de ajutor de care au nevoie copiii de la părinţi, chiar dacă nu îşi dau seama. Copiii mei ştiu că tehnologia este un privilegiu în casa noastră; după cum vei vedea mai târziu în această carte, toată lumea trebuie să respecte un set de reguli înainte să li se permită un telefon, un laptop sau orice alt dispozitiv. Deoarece aceste reguli sunt stabilite încă de la început, nu a trebuit să mă cert urât cu fiica mea pe tema confidenţialităţii ei şi nici să negociez cu ea când trecea deja prin nişte emoţii dureroase cu privire la ce conduită a fost sau nu corectă. Vei vedea în capitolele următoare cum să institui reguli care să aibă sens pentru gospodăria ta, astfel încât să depăşeşti cu bine momentele aprinse.

Nimic online nu este privat

Pe lângă faptul că Internetül este pentru totdeauna, mai trebuie să ştii că nimic din ce postezi online nu va fi vreodată cu adevărat 100% complet privat. Aceasta este o problemă atât pentru copii, cât şi pentru părinţii lor.

Deoarece atâtea informaţii pot fi împărtăşite atât de rapid, problemele de confidenţialitate au devenit neclare. Este foarte greu pentru copii să ştie ce ar trebui să rămână privat şi ce nu, cum ar fi informaţii despre membrii familiei care suferă de vreo boală, despre cineva care pierde un loc de muncă sau despre un prieten care trece printr-o depresie. Copiii nu sunt mereu capabili să păstreze secrete, chiar şi atunci când promit că le vor păstra. Când eram copil,

un secret care apoi devenea cumva public rămânea totuşi cunoscut la o scară foarte mică. Acum, întreaga lume poate afla despre asta într-o nanosecundă prin simpla apăsare a unui buton.

Părinţii trebuie să înceapă să ia în considerare problemele ce ţin de confidenţialitate din momentul în care se nasc copiii lor. Bebeluşii şi copiii mici sunt atât de adorabili şi de fotogenici, încât cu siguranţă vei vrea să postezi fotografii şi descrieri drăguţe şi tot felul de alte informaţii. Odată ce o faci însă, acele imagini şi informaţii devin publice, iar tu vei pierde pentru totdeauna controlul asupra lor.

Dacă ai un blog sau postezi regulat pe Facebook sau pe Instagram, poţi controla cu uşurinţă cine vede postările tale cu diferite setări de confidenţialitate. Sunt acolo cu un motiv, asa că foloseşte-le! Poţi configura o pagină Facebook secretă doar pentru prietenii de încredere şi pentru membrii familiei, aşa încât să poţi posta orice doreşti. Presupunând, desigur, că aceşti oameni în care ai încredere îţi vor respecta regulile cu privire la nepartajare – însă majoritatea oamenilor sunt onorabili atunci când le ceri să fie.

Stabileşte limite şi reguli pentru propriile postări. Dacă ai îndoieli, nu posta. Dacă ai copii mari, cere-le mai întâi permisiunea. Dacă spun da, minunat. Dacă au spus da anul trecut şi te roagă acum să ştergi o poveste sau o fotografie, ascultă-i. Este fotografia *lor.,* nu a ta.

Distribuire *versus* distribuirea în exces sau despre cum nu trebuie să ştie toată lumea cum arată pizza ta

Când eram mică, era de neînţeles gândul că străinii ar fi interesaţi de mesele pe care le-a mâncat familia mea sau de ce am purtat la şcoală. Chiar şi azi, nu mă văd postând câte un selfie cu tot ce fac pentru că nu cred nici pe departe că este suficient de important cât să împărtăşesc totul cu toată lumea!

Copiii noştri cred altfel. Faptul că există cuvântul „selfie” spune cam totul despre asta, nu? Copiii

folosesc selfie-uri şi alte imagini pentru a consemna activităţile de zi cu zi în timp real pentru ca oricine să le poată vedea.

Cred că tine de natura umană să vrei să împărtăşeşti informaţii şi lucruri pe care le-ai învăţat cu oamenii în care ai încredere şi la care tii. Asa a fost mereu. Te muţi într-o zonă nouă, îti faci prieteni noi, ieşiţi în oraş cu toţii, iar primul lucru pe care îi întrebi este unde putem ieşi să ne distrăm şi, apropo, ştiţi vreo bonă bună? împărtăşeşti informaţiile respective, iar ceilalţi le împărtăşesc cu tine; este ceva de valoare pentru ei şi vor ca tu, cineva în care au încredere şi la care ţin, să le ai. Speră că acele informaţii îti vor fi la fel de utile sau că îti vor aduce şi tie la fel de multă plăcere cum le-a adus şi lor. Alteori, vei fi într-o călătorie de afaceri, intri într-un Uber şi ceri şoferului sfaturi despre restaurantele locale sau ce locuri merită văzute, deoarece este evident că el cunoaşte zona şi ai încredere în răspunsul lui. Dar astăzi, datorită lumii digitale, pot pune aceleaşi întrebări online şi să primesc *milioane* de răspunsuri de la urmăritorii noştri în doar câteva minute. Ce unealtă fantastică! Informaţiile lor ar putea fi exact ceea ce aveam nevoie, în ciuda faptului că nu am avut încă niciodată un nivel real de implicare personală cu ei, aşa cum am cu familia şi cu prietenii mei.

Cu reţelele de socializare, străinii împărtăşesc informaţii cu străini. De fapt, chiar se *aşteaptă* să o facă. Poţi citi evaluări şi recenzii despre pensiuni mici din Etiopia, Islanda sau Tasmania despre care nu ai auzit niciodată (iar asta te va face să vrei să te urci direct în avion!) sau despre un romancier care tocmai a scos o carte uimitoare sau de unde să cumperi cele mai frumoase andrele pentru tricotat şi lână. Poţi vorbi cu persoane care au anumite afecţiuni medicale şi poţi primi sfaturi de la acestea, în plus faţă de ceea ce îţi spune medicul tău. Poţi găsi şi persoane cu sfaturi grozave de parenting. Acest schimb de informaţii te face să simţi lumea ca fiind atât intimă, cât şi reconfortantă.

Shaun şi cu mine am folosit această reţea de informaţii şi de oameni de mai multe ori. După ce am

decis să adoptăm a doua oară, am întâmpinat greutăţi în a găsi agenţia potrivită cu care să lucrăm. I-am întrebat pe urmăritorii noştri din online ce agenţii au folosit, de ce le-au plăcut şi am cerut mai multe sfaturi. În doar câteva zile, am observat că numele unei agenţii continuă să apară. Am pus mai multe întrebări acestor persoane, prin mesaje directe de această dată, şi am avut în curând suficiente informaţii pentru a începe cu încredere procesul de adopţie cu respectiva agenţie. În câteva luni, am fost declaraţi compatibili cu mama lui Paisley şi, câteva luni mai târziu, aveam o fetită dulce în braţe. Fără reţeaua noastră de urmăritori din online nu am fi găsit niciodată această agenţie şi, prin urmare, nu am fi găsit-o niciodată pe Paisley!

Odată cu diagnosticarea lui Daxton ca având ADHD şi, ulterior, autism, ne-am bazat de mai multe ori pe informaţiile găsite în comunităţile online pentru a învăţa despre alimente, medicamente, terapii care funcţionează, medici sau despre numeroase alte subiecte. De asemenea, a fost extrem de util să ştim că nu suntem singurii părinţi care se confruntă cu anumite comportamente sau cu frustrările de a avea un copil excepţional. De mai multe ori, m-a uns pe suflet să citesc informaţiile primite de la alţii şi să îmi dau seama că nu suntem singurii părinţi care trec prin această încercare!

Distribuirea în *exces,* pe de altă parte, poate scăpa rapid de sub control. Cred că există două tipuri de distribuire în exces. Primul este distribuirea în exces a activităţilor de zi cu zi. Acest lucru reprezintă în mare parte informaţii benigne care pur şi simplu nu sunt relevante pentru nimeni: să postezi pe Twitter despre cum ţi-ai cumpărat lenjerie nouă sau nenumărate selfie- uri de la sală poate fi un exemplu de distribuire în exces atunci când o faci în mod constant. Al doilea tip de distribuire în exces are legătură cu ceea ce cred eu că este o reacţie emoţională sau o reacţie exagerată atunci când eşti supărat sau frustrat. Fie că te plângi în legătură cu ceva faţă de care alte persoane ar putea simţi diferit, fie că faci comentarii răutăcioase sau îndreptate asupra altora, cu precădere străini, pentru că

remarcile lor te-au iritat într-un fel, vedem multe astfel de exemple pe Facebook. Bineînţeles, oamenii au dreptul să aibă sentimente, dar este important să tragem linie la intoleranţa faţă de poziţiile sau opiniile altor persoane. La fel de important este să descoperi cum să controlezi nevoia neîncetată de a posta propria opinie despre un lucru sau altul.

Drept urmare, am avut conversaţia despre distribuirea în exces de mai multe ori în casa noastră – mai ales atunci când adolescenţii sunt supăraţi de abilităţile noastre parentale şi se plâng prietenilor. Sau atunci când sunt supăraţi pe un profesor pentru că le-a dat o notă proastă la o lucrare ori pe un prieten din orice alt motiv.

Ne dorim să îşi trăiască emoţiile, dar atunci când devin prea personale sau prea îndepărtate de realitate (aşa cum li se întâmplă deseori adolescenţilor), ar trebui să le reamintim că nu este în regulă... chiar dacă sunt pe bună dreptate furioşi sau supăraţi.

Avem tot timpul de-a face cu sindromul de distribuire în exces în comentariile lăsate pe canalele noastre de pe YouTube. (Voi discuta despre asta în capitolul 11, atunci când comentariile se transformă în intimidare). Le spun mereu fetelor: „Dacă nu vă place felul în care este îmbrăcat cineva, nu trebuie să îi şi spuneţi asta. Aveţi dreptul la opinie, dar nu aveţi dreptul să o declaraţi. Nu toată lumea trebuie să audă părerea voastră sau gândurile voastre de moment.”

BAILEYNE VORBEŞTE DESPRE DISTRIBUIREA ÎN EXCES

Cred că distribuirea în exces cu privire la viaţa de zi cu zi se întâmplă atât de des acum, încât aproape nimeni nu face mare caz din asta. Când social media era ceva mai nou, posibil să fi fost diferit, iar anumite postări să fi părut ciudate, dar acum nu mai este mare scofală. Ceea ce este rău, într-un fel, dar oamenii sunt atât de obişnuiţi ca toţi să împărtăşească totul online, încât aproape că nu-ţi mai

vine să împărtăşeşti nimic, deoarece cei mai mul ti dintre ei nici măcar nu mai acordă atentie. Nu faceţi > > > decât să derulaţi în jos, să daţi clic, să derulaţi mai departe şi să treceţi la următoarea postare!

Nuanţa este foarte importantă

Unul dintre cele mai dificile lucruri de gestionat în ceea ce priveşte comunicarea digitală este nuanţa. Cum aproape orice formă de comunicare este scrisă, comunicarea fată în fată nu mai există. Limbajul corpului şi gesturile, emoţiile de pe faţa ta, tonul vocii tale nu mai sunt acolo. Contextul devine mult mai greu de evaluat. Poate transforma rapid o situaţie minoră, care ar fi putut fi rezolvată cu uşurinţă în persoană, într-un conflict dureros şi de amploare. De exemplu, un comentariu sarcastic într-o interacţiune reală poate fi ignorat cu o privire sau pur şi simplu luat în râs, iar interlocutorul va „pricepe” şi va trece peste. Dar când postezi un comentariu sarcastic în încercarea de a face o glumă, situaţia poate degenera, iar toate explicaţiile din lume nu vor mai conta pentru cineva ale cărui sentimente au fost rănite.

Mi s-a spus că par nervoasă prin mesaje. Ha-ha! Chiar nu sunt, dar asta pentru că scriu mesaje foarte succinte, scurte şi eficiente. Nu pierd timpul cu detalii. În apărarea mea, nu sunt aproape niciodată într-adevăr supărată... doar că am o mie de lucruri pe cap, iar mintea mea sare rapid de la una la alta, aşa că scriu un mesaj text scurt, precis şi îl trimit. A trebuit să învăţ să o las mai moale, să recitesc mesajele, să folosesc mai multe emoji-uri sau chiar să închei cu „înţelegi ce zic?” pentru ca oamenii să-mi poată citi mai bine emoţiile. Adolescenţii mei îmi spun că emoji-urile sunt absolut necesare, deoarece acestea pot ajuta să transmită cu uşurinţă faptul că mesajul meu a fost informai şi binevoitor, în cazul în care cuvintele mele ar eşua să facă acest lucru.

Mă îngrijorează mult cât timp petrec copiii pe telefoane — când sunt cu totii în aceeaşi casă sau

chiar în aceeaşi cameră! Se pare că nu sunt la fel de pricepuţi în a relaţiona cu oamenii din viaţa reală sau, cum se spune, IRL****. Multe studii au arătat că, atunci când aceşti copii merg la facultate şi sunt pentru prima dată pe deplin responsabili pentru ei înşişi, sunt nevoiţi să se bazeze pe un comportament mult mai analogic decât erau obişnuiţi din postura de experţi digitali. Poate fi foarte stresant pentru ei, iar multora le vine greu să facă faţă. Preferă comunicarea scrisă, dar acest lucru nu te ajută atunci când trebuie să găteşti sau să speli rufele sau să ajungi la timp la cursuri. Desigur, aceasta nu a fost o problemă când am fost eu la facultate, dar asta pentru că toată lumea era analogică, nu doar eu!

Cred că cea mai eficientă formă de comunicare este cea pe care o faci atât cu ochii, cât şi cu urechile. În momentul în care elimini partea cu urechile, te bazezi doar pe ochi — şi ai pierdut jumătate din capacitatea ta de a comunica. Tot timpul le spun acest lucru copiilor mei, mai ales după ce mă uit la sfârşitul lunii pe factura de telefon. Desfăşurătorul îmi arată câte date mobile am folosit şi cele mai multe dintre acestea au fost consumate pe mesaje. Şi ştiu şi de câte ori scriu mesaje fetele mele adolescente – cu *miile* în fiecare zi, prietenilor, iubiţilor, colegilor de la şcoală şi aşa mai departe. Le spun: „Când a fost ultima dată când i-ati sunat să vorbiţi la telefon?” Se uită la mine, îmi zâmbesc sarcastic, apoi se întorc la trimis mesaje!

încerc din greu să-i fac pe copiii mei să petreacă mai mult timp lucrând la comunicarea faţă în faţă. Desigur, îşi petrec toată ziua la şcoală cu colegii, dar, imediat ce ajung acasă, îşi scot telefoanele. Este util să aveţi anumite ore desemnate în care să nu fie permisă utilizarea telefoanele mobile, cum ar fi ora mesei. Am prieteni care ţin „post de la telefon” împreună cu copiii lor şi stabilesc câte o săptămână de câteva ori pe an când copiii pot sta online doar o oră pe zi. De obicei, asta se întâmplă de sărbători sau în alte ocazii care nu interferează cu studiul şcolar, dar le aminteşte copiilor că pot supravieţui şi fără telefoanele lor, obligându-i să interacţioneze cu ceilalţi membri ai familiei în mod tradiţional.

În ultimii câţiva ani, am plecat câte o săptămână în vacanţă la o cabană de la munte pentru a scăpa de stres şi a petrece timp cu familia. Semnalul la telefon este inexistent în munţi şi în fiecare an mă uit cum copiii mei se plâng de faptul că se plictisesc şi că nu au nimic de făcut în primele două zile fără telefoanele lor. Dar, cu precizia unui ceas, din a treia zi, copiii mei încep să devină creativi. Deodată, apar jocurile de cărţi, interacţiunile cresc, încep spectacolele de talente în familie, iar forturile încep să fie construite din pături în interior şi din beţe/în copaci la exterior. Copiii încep să joace jocuri în aer liber cu fraţii/verii/prietenii lor, cum ar fi capturarea steagului, de-a ostaticii, de-a v-aţi ascunselea. Şi în fiecare an, după ce plecăm, vorbesc despre cât de mult s-au distrat şi că este una dintre călătoriile lor preferate. Funcţionează de fiecare dată!

BROOKLYNNE VORBEŞTE DESPRE DEPENDENŢA DE TELEFONUL MOBIL

Nu cred că toată generaţia noastră este dependentă de reţelele de socializare în sine, doar că telefoanele noastre mobile au atât de multe instrumente pe care le folosim în viaţa noastră de zi cu zi, încât să nu le avem ar fi ca şi cum ai lua un aragaz sau un cuptor cu microunde din bucătăria cuiva. Oamenii nu ştiu să-şi facă mâncarea fără aragaz; tot aşa, nici noi nu ştim cum să setăm o alarmă fără telefon sau să comunicăm cu prietenii noştri fără a trimite mesaje!

De asemenea, simt că există o presiune mai mare pentru a avea mereu telefonul la îndemână, deoarece prietenii tăi par întotdeauna să presupună că, dacă nu le răspunzi, ai ceva cu ei. Asta se întâmplă şi cu părinţii de multe ori. Există în mod cert o contradicţie în care părinţii încearcă să-i înveţe moderaţia pe copii şi le spun că, dacă îţi petreci timpul cu un prieten, nu trebuie să stai pe telefon, dar tot ei se înfurie când copiii lor nu le răspund la mesajele text sau la apelurile telefonice atunci când sunt plecaţi.

Trebuie să faci compromisuri. Poate să trimiţi un mesaj care spune, „Hei, mami (sau prieten), mă duc la o întâlnire. Nu o să stau pe telefon pentru următoarele două ore. Doar ca să ştii în caz că nu îţi

răspund.” Aminteşte-ţi să faci asta, pentru a evita o dramă inutilă!

Social media este un mod incredibil de conectare

Reţelele de socializare dau naştere unei comunităţi. Urmăreşte numai cum se adună lumea când se întâmplă o tragedie. Twitter şi Instagram vor fi umplute imediat cu un hashtag despre eveniment la care oricine poate găsi informaţii, condoleanţe, vorbe de încurajare sau idei menite să ofere ajutor. Celebrităţile şi oamenii cu influenţă îşi pot oferi sprijinul şi pot amplifica modalităţile de implicare. Obţinerea de fonduri la nivel mondial se desfăşoară în timp real şi se răspândeşte rapid. Mişcări întregi pentru cauze bune pot fi pornite prin simpla creare a hashtagului relevant şi partajarea acestuia cu prietenii. Cu ajutorul reţelelor de socializare, suntem mai conştienţi de ceea ce se întâmplă în lume, mai predispuşi să avem grijă unul de celălalt şi mai înclinaţi să participăm la binele comun.

Brooklyn.* Unul dintre cele mai interesante lucruri pe care le- am făcut vreodată pe social media a fost cu unii dintre urmăritorii noştri. Avem un grup în mesageria Instagram şi intrăm din când în când pentru a vorbi cu ei. Intr-o noapte, am organizat un fel de petrecere în pijamale virtuală unde toată lumea a fost online timp de câteva ore şi ne-am trimis mesaje ca şi cum am fi vorbit cu toţii în persoană, iar ei ne puneau tot felul de întrebări. A însemnat atât de mult pentru ei — şi pentru noi — să stabilească acea legătură personală cu noi. Multe dintre aceste fete adolescente ne faceau confidente cu privire la problemele lor cu băieţii sau la faptul că erau prea timide şi încercăm mereu să răspundem cu mesaje pozitive, de încurajare. Suntem la fel ca ele, trecem prin aceleaşi etape de dezvoltare şi este bine ca ele să ştie asta.

Bailey.* Primim adesea comentarii pe pagina noastră de Instagram de la urmăritorii noştri care ne spun că îi facem să zâmbească în fiecare zi sau că îi ajutăm să treacă peste depresie. Acest lucru ne face întotdeauna să ne simţim bine în legătură cu ceea ce

facem!

Ne place să folosim platformele noastre de social media ca să-i ajutăm pe ceilalţi. Le-am folosit pentru a strânge fonduri pentru campaniile fundaţiei ONU pentru programul Girl Up, dar şi pentru a strânge bani ca să le facilităm fetelor din ţările afectate de sărăcie accesul la educaţie. La nivel de familie, anul trecut am renunţat la cadourile de Crăciun şi am strâns fonduri suplimentare pentru un proiect de purificare a apei în Republica Dominicană. Această instalaţie va furniza apă potabilă pentru mai bine de cinci mii de oameni şi va ajuta şi la finanţarea microîntreprinderilor din cadrul comunităţii, folosindu-se de profiturile obţinute. Am militat şi pentru cauze ca Fundaţia Bili şi Melinda Gates, emanciparea femeilor, aprecierea profesorilor şi multe alte programe. Cu atât de multe exemple minunate oferite de alţii, ţi se demonstrează că şi tu *poţi* folosi internetül pentru a răspândi bunătate şi pentru a ajuta la influenţarea lumii în bine!

Kamri.* Intr-o zi, am fost etichetată de o mulţime de urmăritori ai contului meu de Instagram în postări care anunţau că unul dintre proprietarii unei pagini pentru fanii lui Brooklyn şi ai lui Bailey a fost diagnosticat cu cancer şi mai are puţin timp de trăit. Le-am anunţat pe Brooklyn şi pe Bailey şi am luat rapid legătura cu mama fetei suferinde, trimiţându-i un mesaj video cu noi, în care îi spuneam că ne rugăm pentru ea şi că ne dorim să se facă bine. Fata a fost *atât* de încântată să primească videoclipül, încât a transmis printr-o postare că i- am făcut zilele foarte proaste un pic mai bune! Ulterior, a murit răpusă de boală, însă mama ei ne-a fost extrem de recunoscătoare pentru că am putut să o bucurăm măcar un pic pe fata ei în ultimele sale zile de viaţă. Şi asta ne-a făcut şi pe noi mai puternice.

Rylair. îmi place să văd toate postările GoFundMe care apar în feed-ul meu. Mă simt bine ştiind că oamenii folosesc internetül ca să-i ajute pe alţii care au nevoie de ajutor. De asemenea, îmi place să-mi folosesc platformele de socializare pentru a le înveseli pe surorile mele sau pe alţi membri ai familiei, ca atunci când am postat cerând oamenilor

să o ajute pe Kamri să ajungă la un milion de urmăritori pe contul ei de IG (Instagram). M-a făcut să mă simt bine ştiind că am ajutat- o să îşi atingă obiectivul.

Daxtom Odată, în ora de programare, un băiat a greşit ceva la tema predată online. Ceilalţi băieţi s-au distrat pe seama lui, făcând comentarii în programul nostru, însă eu le-am spus să înceteze să-l hărţuiască. I-am trimis o notă prin programul pe care îl foloseam şi i-am spus că îmi place de el şi că mă bucur că suntem prieteni.

Paisleyi Nu am conturi pe social media! Asta înseamnă că primesc un canal pe YouTube? Dar îmi place să citesc comentariile drăguţe ale oamenilor când apar într-un videoclip sau când mami postează imagini cu mine.

Conexiunea Dubai

Una dintre cele mai minunate experienţe ale noastre legate de reţelele de socializare a fost atunci când am mers în Dubai în vacanţa de primăvară acum câţiva ani. O mulţime de YouTuberi organizează întâlniri în Statele Unite, dar nu mulţi fac un efort pentru a merge şi în alte ţări. Ştiam din statisticile noastre că avem o comunitate destul de mare în Orientul Mijlociu, aşa că, atunci când am decis să mergem în Dubai pentru vacanţa de primăvară, ne-am gândit că o întâlnire cu ei ar putea fi distractivă.

După ce am ajuns şi am coborât din avion, am postat pe Instagram că, pentru câteva ore, vom fi într-un parc public frecventat de localnici. Din motive de siguranţă, am anunţat întâlnirea cu foarte puţin timp înainte. Judecând după numărul de comentarii postate, ne-am gândit că vor apărea cincizeci sau chiar o sută de oameni. Când am ajuns, am găsit aproximativ o mie cinci sute de fete care aşteptau la rând, însoţite de familiile lor.

Am fost puţin copleşiţi de numărul mare de oameni, având în vedere că nu adusesem pe nimeni care să ne ajute în a controla mulţimea. Brooklyn şi Bailey nu văzuseră niciodată atâţia admiratori dornici să le întâlnească. Am aranjat fetele, iar întâlnirea a ajuns să fie una *fantastica.* La fel ca părul, familia este

universală. Erau mămici în burka care îşi certau copiii sau care îi ameninţau cu acelaşi gest din deget pe care îl faceam şi eu! Când aceste mămici au văzut că avem nevoie de ajutor pentru a menţine ordinea la coadă, au format rapid o barieră, ţinându-se de mâini ca să se asigure că Brooklyn şi Bailey nu vor fi copleşite de mulţime. Când au văzut câţiva tătici care încercau să intre în fată cu fiicele lor, s-au înfuriat şi i-au trimis la loc. Câţiva turişti americani care au venit să le vadă pe fete au ajutat şi ei la controlarea cozii. E adevărat ce se spune, că lumea este mică: un tip într-un tricou cu Texas a venit să ne ajute, iar mai târziu am descoperit că avem prieteni dragi în comun.

Era atât de emoţionant de urmărit. Erau aproape treizeci şi opt de grade afară, iar localnicii continuau să le aducă gemenelor îngheţată, băuturi răcoritoare şi evantaie. Până la final, am ajuns să avem o mulţime de buchete de flori. Mai târziu, mi- am dat seama că florile erau un semn şi mai mare de respect decât credeam iniţial, deoarece este dificil şi scump să creşti flori în deşert. Multe dintre fetele pe care le-am întâlnit purtau coafuri pe care le-au învăţat de pe canalul nostru şi toate au fost absolut încântate să ne întâlnească acolo.

Acea zi uimitoare ne-a arătat adevărata putere a reţelelor de socializare. Totul era despre bunătate, despre a împărtăşi cu alţii şi a avea grijă de ei. Părinţii pe care i-am cunoscut acolo le iubeau suficient de mult pe fiicele lor, încât să vină într-un parc în toiul verii pentru a întâlni câţiva americani pe care nu îi văzuseră decât în videoclipuri. Nu vorbeam limba locală, dar asta nu a contat. Reţelele de socializare ne-au adus laolaltă şi am fost uniţi în dragostea pe care o aveam unul pentru celălalt şi pentru familie. îmbrăţişările, în aceste cazuri, au însemnat cel mai mult pentru noi.

Recunoaşte riscurile reţelelor de socializare, dar nu lăsa frica să te convingă că răul învinge binele, căci tocmai contrariul poate fi adevărat. Este ca şi cum ai auzi instrucţiunile de urgenţă de la începutul unui zbor. Trebuie să asculţi cu atenţie, desigur, dar, după aceea, poţi să te laşi pe spate şi să apreciezi că

avionul care te duce către o destinaţie nouă şi interesantă este destul de sigur. Dacă tot mai multe persoane folosesc internetül şi reţelele de socializare pentru a răspândi mesaje pozitive, care ridică moralul, acestea vor continua să devină un loc din ce în ce mai bun.

Bunătate pe care a cunoscut-o familia noastră, posibilităţile de distracţie pe care le-am întâlnit şi amintirile emoţionante pe care le-am creat sunt cu adevărat o binecuvântare pentru noi toti.

Note:

*** Scrisă de Foster W. Cline, Barnes & Noble, 1990. *(N. red.}*

**** IRL prescurtare de la *în real life* — în viaţa reală. *(JV. red.)*

CAPITOLUL 3

Reguli şi contracte de utilizare a reţelelor de socializare şi a telefoanelor mobile

Cea mai uşoară şi mai sigură metodă de a clarifica şi de a aplica regulile familiei este cu ajutorul unui contract scris. L-am întocmit pe primul atunci când Brooklyn şi Bailey au împlinit doisprezece ani şi au primit primele telefoane mobile şi nu-mi pot imagina cum ar fi fost să nu îl am. Regulile sunt clar definite, iar dacă sunt „uitate” din greşeală, tot ce trebuie să faci este să scoţi contractul şi să reîmprospătezi memoria copilului! Aşa e mai uşor pentru toţi să ştie ce se aşteaptă de la ei şi care ar fi consecinţele dacă regulile sunt încălcate. Te poţi folosi de oricare dintre aceste reguli sau îţi poţi crea propriile contracte în funcţie de nevoile unice ale familiei tale. Nu uita să acoperi întotdeauna regulile pentru copii, dar *şi* pentru părinţi. Acesta este un acord de încredere reciprocă, nu o dictatură.

De asemenea, atunci când faci reguli pentru a controla dispozitivele copiilor, gândeşte-te la ce vrei să incluzi. Contractele mele sunt destul de explicite şi detaliate, dar asta nu înseamnă că şi ale tale trebuie să fie la fel. Eu includ cât mai multe detalii, astfel încât să punctăm precis ce anume vrem să discutăm cu copiii. Aşa ne asigurăm că înţeleg aproape fiecare scenariu posibil înainte de a-l întâlni. Dar să nu faci reguli pe care ştii în adâncul tău că nu poţi sau nu vrei să le aplici. Trebuie să rămâi ferm, să fii explicit şi, desigur, să îţi respecţi propriile reguli, mai ales pe cele care posibil să nu fie atât de plăcute. Vezi ce a spus Brooklyn la pagina 195 şi vei înţelege la ce mă refer!

Apelează la copiii mai mari pentru implementare;

poate doreşti să faci un contract pe termen scurt pentru a vedea cât de bine merge. Dacă circumstanţele se schimbă, fii flexibil şi adaugă o anexă la contractul tău sau redactează unul nou. De exemplu, în contractele noastre am stabilit o oră de închidere pentru telefoanele mobile şi alte dispozitive. Acest lucru este crucial nu doar pentru a-i împiedica pe copii să trimită mesaje atunci când sunt obosiţi, ci şi pentru că aşa, corpul lor se poate relaxa şi pregăti pentru un somn odihnitor. Dar, pe măsură ce copiii au crescut, ne-am dat seama că *trebuie* să fie pe telefoane sau pe computer ca să-şi facă temele, din moment ce şcolile lor acceptă doar fişiere digitale (vorbim despre o schimbare faţă de zilele noastre analogice), aşa că a trebuit să prelungim ora de închidere până când terminau temele.

Chiar dacă avem reguli şi contracte, copiii ne vor testa mereu limitele! Treaba *ta* este să fii sever, dar plin de iubire. Nu prietenul lor. Nu mama sau tata care îşi adoră copiii şi îi lasă să scape uşor de lucruri de care nu ar trebui să scape pentru că e mai simplu şi că, la urma urmelor, ce e rău în asta? Nu. Eşti şeriful reţelelor de socializare, nu uita acest lucru!

Contractul nostru pentru utilizarea telefonului mobil

Când le-am dat telefoanele mobile lui Brooklyn şi Bailey, la doisprezece ani, a fost prima dată când le-am permis accesul la media digitală fără a le supraveghea minuţios activitatea. Ştiam că telefoanele mobile pot aduce în prim-plan o multitudine de probleme şi de experienţe pentru care copiii mei posibil să nu fie pregătiţi. Fac liste aproape compulsiv, aşa că am început să compun o listă de lucruri pe care voiam să le discut cu fetele înainte ca acestea să poată avea propriul telefon mobil. Am căutat idei şi pe internei şi am găsit alţi părinţi care ofereau sugestii în legătură cu ce să discuţi cu copiii. În scurt timp, mi- am dat seama că ar fi mai uşor să creăm un contract pe care l- am putea parcurge împreună, pe care să îl discutăm şi să îl semnăm formal. Am sperat că prezentarea

contractului şi semnarea lui le va permite să îşi asume consecinţele unui comportament urât şi să le împiedice să se supere mai târziu pe mine şi pe Shaun. Mereu stârnesc priviri sarcastice când scot contractul pentru telefonul mobil, dar funcţionează, pentru că îl pot folosi pentru a le reaminti că ştiau regulile şi au ales totuşi să le încalce. Si mai ştiau şi care vor fi consecinţele acelei decizii.

CONTRACT DE UTILIZARE A TELEFONULUI MOBIL

Prezentul contract între ---------- şi ----------încearcă să stabilească regulile familiei şi consecinţele cu privire la utilizarea telefonului mobil, atât în interiorul, cât şi în afara casei.

RESPONSABILITĂŢILE COPILULUI

Grija faţă de telefon

---înţeleg că sunt responsabil să ştiu unde este telefonul meu în orice moment şi să-l păstrez în stare bună de funcţionare.

---înţeleg că sunt responsabil pentru plata unui telefon nou în cazul în care pierd sau deteriorez telefonul actual.

— îmi voi menţine telefonul încărcat mereu.

---Voi ţine mereu în siguranţă parola telefonului meu.

--- înţeleg că deţinerea unui telefon mobil are drept scop comunicarea cu părinţii şi, prin urmare, voi răspunde a toate apelurile de la mama sau de la tata sau le voi trimite un mesaj text/îi voi suna înapoi imediat în cazul unui apel pierdut.

---Nu voi depăşi minutele lunare ale planului nostru de familie, nici limitele mesajelor text sau utilizarea datelor mobile. Dacă o fac, înţeleg că pot fi responsabil pentru plata unor taxe suplimentare sau că pot pierde privilegiile telefonului mobil pentru o perioadă nedeterminată.

--- Nu voi folosi datele mobile de pe telefon fără permisiunea părinţilor şi înţeleg că, dacă o fac, părinţii mei pot opta pentru a-mi opri accesul în orice moment.

--- înţeleg că mesajele text nu ar trebui să înlocuiască interacţiunile fizice cu alti oameni. Voi continua să fac eforturi pentru a socializa IRL, să dau apeluri telefonice personale şi voi merge la ieşiri fizice cu prietenii şi/sau întâlniri.

--- Nu voi instala nicio aplicaţie fără prealabil acordul părinţilor mei. Promit să nu instalez niciodată criptată sau orice altă aplicaţie specializată în istoricului navigării pe internet sau a conţinutului media.

--- Dacă mi se solicită să pun telefonul deoparte, o voi face imediat şi fără să îmi dau ochii peste cap şi/sau să fac comentarii răutăcioase.

--- Toate „Contactele” din telefonul meu trebuie să includă numele complet (nu porecle) al contactului respectiv, iar numărul de telefon trebuie să fie aprobat de părinţii mei. (Cu alte cuvinte, nu doar „Sherrie”, ci „Sherrie Ward”).

--- Nu-i voi lăsa pe prietenii mei să-mi folosească telefonul, mai ales când nu sunt prezent, decât dacă au un motiv legitim pentru a face acest lucru şi cu acordul prealabil al părinţilor mei.

---înţeleg că a avea un telefon mobil poate fi de ajutor în caz de urgenţă, dar ştiu că trebuie să am în continuare o judecată bună şi să fac alegeri bune care să mă ţină departe de probleme sau de pericole.

---Părinţii mei trebuie să poată să-mi acceseze telefonul şi să- mi cunoască parola în orice moment şi înţeleg că îmi pot verifica mesajele text/mesajele de grup/tweeturile/istoncul navigării etc. în orice moment, fără avertisment. Sunt de acord cu respectarea imediată a acestui aspect şi fără să îmi dau ochii peste cap şi/sau să fac comentarii răutăcioase.

--- înţeleg că părinţii mei pot opta să instaleze aplicaţii pe telefonul meu care îmi monitorizează mesajele text sau e- mailurile până când simt că sunt suficient de matur pentru a le gestiona singur. înţeleg, de asemenea, că nu pot păcăli sau dezinstala aceste aplicaţii fără permisiune.

Cunosc faptul că acest contract poate fi modificat în orice
moment de către me

--- Am luat la cunoştinţă că, în scopul prezentului contract, MESAJ TEXT poate face referire, de asemenea, la Tweet, MD (Mesaj direct), MG (Mesaj de grup), Snap, Kik, iMessage, e- mail, Mesaj IG sau orice alt mijloc electronic de comunicare prin intermediul telefonului mobil sau al aplicaţiilor de pe telefonul mobil către o altă persoană.

Reguli/Bune maniere

--- Nu îmi voi aduce telefonul mobil cu mine la masă/cina în familie.

---Nu voi vorbi la telefon în timpul conversaţiilor în familie sau în timpul evenimentelor de familie.

--- Nu voi trimite mesaje text şi nu voi face apeluri telefonice după ora 22:00.

— Nu voi naviga pe internet şi nu voi folosi aiurea datele mobile doar pentru că mă plictisesc. Voi găsi altceva de făcut.

---îmi voi lăsa telefonul în bucătărie peste noapte, începând cu ora 22:00, şi nu îl voi lua în cameră cu

mine.

---Nu îmi voi scoate telefonul şi nu voi naviga pe internet sau trimite mesaje text în timp ce o altă persoană îmi vorbeşte.

---Voi respecta orice regulă pe care şcoala mea o are cu privire la telefoanele mobile, cum ar fi oprirea lor în timpul cursurilor sau menţinerea lor pe modul vibraţie în timp ce călătoresc în autobuzul şcolar. De asemenea, nu îmi voi verifica mesajele în timpul cursurilor sau al altor activităţi în care trimiterea mesajelor este considerată nepotrivită de către părinţii mei.

---Mă voi asigura că telefonul meu este oprit atunci când sunt în biserică, în restaurante, la teatru, la înmormântări sau în alte locuri unde este linişte şi unde utilizarea telefonului mobil nu
este adecvată.

--- Promit că îmi voi avertiza părinţii dacă primesc apeluri telefonice suspecte sau alarmante sau mesaje text/snapuri/poze/etc. de la oricine, indiferent dacă îl cunosc sau nu.

--- îmi voi avertiza părinţii imediat dacă sunt hărţuit sau intimidat de cineva prin intermediul telefonului mobil sau al conturilor de socializare.

--- Nu-mi voi folosi telefonul mobil pentru a ameninţa sau a intimida pe altcineva sau pentru a participa la conversaţii răutăcioase, bârfe sau pentru a vorbi urât cu sau despre alţii.

--- Nu voi da niciodată numele meu, adresa, numărul de telefon, numele părinţilor, informaţiile şcolare sau alte informaţii personale prin telefon fără permisiunea expresă a unui părinte.

--- Mă voi abţine să vorbesc la telefon foarte tare sau foarte i
aproape de alţi oameni.

--- Mă voi abţine să discut subiecte personale la telefon în public.

--- Mă voi abţine de la a trimite mesaje altor prieteni atunci când petrec timp cu un prieten anume, deoarece mă poate distrage, mă deconectează de la realitate şi pot ajunge să rănesc sentimente.

--- înţeleg că mesajele text nu prezintă întotdeauna sentimentele şi intonaţiile în mod corect. Voi face toate eforturile să folosesc emojiun ca să-mi exprim sentimentele, asemenea, voi face un efort pentru a nu face declaraţii care pot fi derutante sau deschise la interpretare.

— înţeleg că mesajele text pot fi captate pe ecran şi, aşadar, mă voi abţine să scriu ceva ce părinţii, pastorul sau directorul meu nu ar aproba.

---Nu voi trimite mesaje text şi nu voi vorbi la telefon în timp ce conduc.

---înţeleg că funcţia de urmănre a telefonului meu trebuie să fie activă în orice moment şi că părinţii mei mă pot localiza oricând cu ajutorul ei.

Nu voi trimite mai mult de mesaje text pe zi.

---Nu voi răspunde la niciun apel şi la niciun mesaj text decât dacă ştiu cine este şi dacă a fost aprobat de mama şi tata.

--- înţeleg că nu am voie să şterg istoricul mesajelor fără permisiune. Acest lucru este vital.

---Am înţeles că părinţii mei au permisiunea să răspundă, să sune, să trimită un e-mail sau să trimită un mesaj la orice contact/mesaj în orice moment.

Nu îmi voi schimba setările sau parolele fără permisiunea

--- Nu voi trimite altora fotografii în ipostaze stânjenitoare cu familia sau cu prietenii.

---În plus, nu voi folosi camera telefonului meu pentru a face fotografii în ipostaze stânjenitoare altora. Dacă primesc astfel de fotografii de la altcineva, îi voi anunţa imediat pe părinţii mei.

---Nu voi trimite mesaje despre ceilalţi când mă enervez şi îmi dau seama că mesajele trimise la nervi sunt adesea cele pe care le voi regreta cel mai mult mai târziu.

--- Nu voi permite etichetarea geografică pe fotografii sau aplicaţii fără permisiunea părinţilor mei.

---Nu voi descărca sau instala nicio aplicaţie fără să discut mai întâi cu părinţii şi să citesc toţi termenii şi condiţiile, astfel încât să înţeleg ce le este permis aplicaţiilor să facă pe telefonul meu.

Consecinţe

---înţeleg că a avea un telefon mobil este un privilegiu, nu un drept şi că, dacă nu ader la acest contract, privilegiul meu de a avea telefon mobil va fi revocat.

---înţeleg că telefonul mobil îmi poate fi luat dacă vorbesc urât cu părinţii mei, dacă nu reuşesc să-mi

îndeplinesc sarcinile, dacă nu reusesc să-mi menţin notele mari sau dacă îmi folosesc ₉J
telefonul pentru activităţi îndoielnice sau ilegale.

— înţeleg că aş putea să-mi pierd telefonul în cazul în care vorbesc urât despre părinţi sau despre membrii familiei în mesajele către prieteni sau către alţii.

---Dacă mi se solicită de mai mult de două ori să închid sau să pun telefonul mobil deoparte sau dacă îl folosesc în timpul perioadelor „fără telefon”, acesta îmi va fi confiscat pentru o zi. Acelaşi lucru se va întâmpla de fiecare dată când nu îl pun deoparte atunci când mi se cere. (Perioada de restricţie se poate modifica la nevoie.)

Dacă nu reuşesc să-mi corectez comportamentul după

------dăţi, recunosc dreptul părinţilor mei de a-mi lua telefonul până când decid că sunt suficient de matur pentru a respecta contractul.

RESPONSABILITĂŢILE PĂRINŢILOR

---înţeleg că mă voi pune la dispoziţia copilului/adolescentului meu pentru a răspunde la orice întrebare pe care ar putea-o avea despre deţinerea unui telefon mobil şi utilizarea acestuia în mod responsabil.

--- Voi veni în sprijinul copilului meu atunci când mă avertizează asupra unui mesaj alarmant pe care l-a primit.

--- Nu îmi voi manifesta furia atunci când copilul meu raportează o problemă sau face o greşeală, atâta timp cât este sincer cu privire la această problemă.

--- Voi oferi copiilor mei un model de bună conduită, respectând, de asemenea, regulile de etichetă de mai sus în ceea ce priveşte utilizarea telefonului mobil, precum şi consecinţele nerespectării acestora.

Imi voi alerta copilul dacă planul nostru de telefonie mobilă

se schimbă si dacă are impact asupra minutelor sau datelor

telefoanelor și trebuie să înceapă să plătească pentru unele

— Voi oferi copilului meu lua telefonul avertisment (e) înainte

(Semnătura **(Data**

(Semnătura **(Data**

(Semnătura **(Data**

mobile acordate iniţial.

Imi voi alerta copilul dacă se schimbă taxele sau costurile

dintre taxele recurente.

Raidul de noapte

în casa noastră, avem ceea ce copiii numesc raidul de noapte: Shaun şi cu mine confiscăm telefoanele, dispozitivele şi computerele atunci când sunt folosite mai târziu de ora specificată în contract. Dacă sunt

prinşi cu telefoane după orele stabilite, ştiu că şi le vor pierde pentru câteva zile... sau mult mai mult dacă au existat infracţiuni multiple.

Gândul de a le lua telefoanele le îngrozeşte pe fetele mele! întreaga viaţă pare că se învârte în jurul telefoanele lor. Fără dispozitivele acelea, nu pot primi notificări despre ce au de făcut la şcoală, anunţuri despre antrenamentele echipei de sport şi ratează mesaje de la prietenii lor. Majoritatea cursurilor necesită telefoane ca să acceseze Google Classroom sau manuale online, astfel încât să nu ai telefon poate fi într-adevăr greu. Este o motivaţie excelentă pentru copii de a-şi câştiga telefoanele înapoi şi de a demonstra o conduită mai bună în ceea ce priveşte utilizarea acestora.

Dacă nu vrei să elimini fizic dispozitivele din dormitoare, există o mulţime de aplicaţii care le permit părinţilor să taie conexiunea la Wi-Fi sau la datele de pe telefoanele mobile. Acest lucru le permite copiilor să păstreze dispozitivele în camerele lor şi să le folosească pentru alarme, dar anulează posibilitatea de a trimite mesaje şi de a utiliza internetül după orele stabilite.

Am început raidul de noapte pentru a ne asigura că dispozitivele electronice nu mai sunt utilizate după orele 22:00 (orele se pot ajusta în funcţie de vârstă) din simplul motiv – şi chiar dacă neagă acest lucru — că adolescenţii sunt deja *obosiţi* la ora aceea. Când sunt prea epuizaţi pentru a gândi limpede, este mai uşor să trimită un mesaj pe care îl vor regreta ulterior. Ştim cu toţii cât de uşor este să facem greşeli de judecată atunci când suntem obosiţi, iar noi, ca părinţi, trebuie să ne protejăm copiii de la a spune sau a face ceva ce probabil nu ar fi spus sau nu ar fi făcut dacă s-ar fi întâmplat mai devreme în zi.

Facem excepţii de la raid doar atunci când sunt supraîncărcaţi de teme. La fel ca atâtea alte licee din America, şcolile copiilor noştri trimit şi ele teme online. Manualele şi exerciţiile sunt toate online şi nu pot fi efectuate în alt mod. (S-a zis cu caligrafia excepţională!). În plus, sunt trimise notificări text, detaliind unde să încarce temele şi alte sarcini. Pur şi simplu nu le putem lua telefoanele şi computerele atunci când copiii noştri au nevoie de ele pentru a studia. Ai grijă totuşi ca ai tăi copii să nu îţi spună că

trebuie să înveţe, ca să afli mai târziu că asta înseamnă să vorbească pe FaceTime sau să trimită mesaje prietenilor!

Sbaun'. În copilăria mea, unul dintre cele mai preţuite obiecte din casa noastră era setul de enciclopedii al bunicii. Raftul plin de cărţi organizate alfabetic a servit drept singurul nostru punct de acces către orice subiect pe care ne doream sau pe care trebuia să îl aflăm. Pentru temele pentru acasă ne pregăteam numai din aceste cărţi – erau Google-ul generaţiei mele. Am fost încântat când am mers la facultate şi am putut să pun întregul set pe un CD în loc să trebuiască să merg la bibliotecă să-mi fac temele. Ce economie de timp (şi de spaţiu!). Copiii noştri nu au idee cât de norocoşi sunt că, printr-o singură atingere de buton, ajung să aibă acces la toate resursele şi la toate informaţiile de care ar putea avea nevoie şi pe care nici cele mai bune biblioteci nu le-au avut când eram eu la facultate. Partea bună este că ai uşor acces la informaţii pentru activitatea şcolară. Partea proastă este că este şi mai uşor să cauţi direct răspunsurile în loc să faci efectiv munca de cercetare (şi în cel mai rău caz, ajungi să plagiezi sursele).

Un alt aspect extrem de important pe care probabil îl ştii deja este modul în care dispozitivele electronice şi lumina pe care o emit dăunează unui somn profund corespunzător.

Nu numai că toţi copiii trebuie să se relaxeze fizic înainte de culcare, cum ar fi cu o baie sau un duş fierbinte, dar trebuie să închidă şi tot ceea ce are un ecran. Studiile arată că spectrul specific de lumină albastră pe care îl emană ecranele dispozitivelor electronice poate împiedica eliberarea necesară de melatonină în corp, hormonul natural al somnului, şi să-ţi păcălească creierul să creadă că nu este întuneric afară, făcând să-ţi fie mai greu să adormi. (Ştii că acest lucru este adevărat deoarece producătorii de telefoane mobile au programat în sistemele lor de operare o actualizare a funcţiei de întunecare activată de utilizator, care se ajustează singură atunci când telefonul percepe o diminuare a luminii mediului în care se găseşte.)

Nu uita că raidul de noapte este valabil şi pentru tine: corect este ca această regulă să fie aplicată tuturor celor din casă.

BROOKLYN ŞI BAILEYNE VORBESC DESPRE RAIDUL DE NOAPTE

Brookfym înainte uram când mi se lua telefonul!

Bailey. Şi eu!

Brookfym Ceea ce mă scotea din minţi era că, la început, telefonul îmi era luat pe la 21:00, dar de multe ori nu adormeam înainte de miezul nopţii. Apoi, nu aveam voie cu el la exterior mai târziu de 22:00, deci nu-mi puteam folosi telefonul nici măcar când eram afară, şi asta mă scotea din minţi. Pur şi simplu, nu aveam voie să-mi folosesc telefonul seara, iar asta obişnuia să mă supere enorm, dar m-am obişnuit. Cel puţin acum, telefoanele ne sunt luate după 22:30. Este foarte frustrant, de vreme ce mai citesc cărţi pe telefon sau urmăresc emisiuni TV pe telefon. Există atât de multe lucruri pe care le poţi face acum cu un telefon. îl pun deoparte şi mă întreb ce-mi rămâne de făcut? *(Mindy.* Mama analogică din mine râde atât de tare acum!)

Baileyx Când mi se ia telefonul, eu mă bag în pat şi dorm. îmi place să dorm.

RYLAN NE VORBEŞTE DESPRE PIERDEREA PRIVILEGIULUI DE A AVEA UN TELEFON

Când Rylan a primit în sfârşit primul ei telefon mobil, a citit şi a fost de acord cu contractul nostru privind telefoanele mobile. A avut telefonul doar câteva luni înainte de a-şi pierde acest privilegiu după trei abateri grave. Ori de câte ori le oferim copiilor noştri primul telefon, anticipăm că vor exista câteva infracţiuni minore şi le folosim ca oportunităţi ca să-i învăţăm şi ghidăm. Dar, cu Rylan, infracţiunile continuau să vină zilnic. Utilizarea telefonului după ora de culcare s-a transformat în trimiterea prelungită a mesajelor text atunci când se presupunea că îşi face temele. De asemenea, se strecura la parter după ce se băga în pat şi îşi lua

telefonul mobil de pe tejgheaua din bucătărie (unde încărcăm telefoanele copiilor noaptea), îl lua cu ea înapoi în cameră şi se juca toată noaptea. Ultima picătură a fost când i-am verificat mesajele şi am descoperit că îi spunea lucruri urâte unei prietene de-ale ei. în acel moment, ne-am dat seama că, în ciuda faptului că avea aceeaşi vârstă ca ceilalţi copii ai noştri atunci când şi-a primit primul ei telefon, încă nu era pregătită să fie responsabilă pentru asta. Aşa că i-am luat telefonul pentru câteva luni.

Rylan ştia că a dat-o în bară şi a reacţionat bine. Ne-am dat seama că a sfârşit prin a petrece o vară mult mai analogică, aşa cum aveam eu şi Shaun când eram copii şi nu aveam acces la telefoane. Pe atunci, mergeam la casele prietenilor noştri să vedem dacă erau disponibili să se joace cu noi, iar dacă nu erau acasă, ne întorceam înapoi la noi şi, după cum s-a exprimat Rylan, „Ne plictiseam toată ziua!”.

Rylanz A fost cam enervantă vara, întrucât trebuia de fiecare dată să iau telefonul mamei ca să trimit mesaje prietenilor. Dacă aveam nevoie de ceva când ieşeam, trebuia să-i rog pe prietenii mei să mă lase să le folosesc telefonul. Casa prietenei mele este în acelaşi cartier, cam la un kilometru de mers, ceea ce nu este chiar aşa de rău, dar când o rugam pe mama să o întrebe dacă poate să ieşim, îmi spunea ceva de genul „Du-te şi întreab-o singură!”. Nu puteam să îi trimit mesaj de pe propriul telefon şi nu am bicicletă, aşa că trebuia să merg pe jos sau pe role până la casa ei. Doar că nu prea era pe acasă, era plecată cu mama ei. Asa că trebuia să mă întorc la noi acasă şi să stau fără să fac nimic. Am fost bucuroasă când a reînceput şcoala!

După şase luni, am pus-o pe Rylan să recitească contractul şi să scrie o scrisoare despre motivul pentru care crede că merită telefonul înapoi. Ne-a dat răspunsuri bine gândite, aşa că am decis să-i restituim telefonul şi să vedem dacă de data aceasta era pregătită pentru responsabilitate. Şi ne-a arătat că era!

Contractul familiei noastre pentru utilizarea computerului

Fiecare familie trebuie să stabilească de la ce vârstă

pot să înceapă copiii lor să folosească computerul şi când/dacă sunt suficient de responsabili pentru a avea propriul computer. Acest contract a fost creat după zile întregi de cercetare online, încercând să aflu toate problemele pe care le-ar putea întâmpina copiii atunci când încep pentru prima dată să folosească un computer şi să intre pe internei nesupravegheaţi. Există atât de multe potenţiale probleme, încât poate fi copleşitor!

Acest contract a devenit deosebit de util pentru familia noastră când a venit momentul să discutăm toate acele scenarii diferite, întrucât am avut un şablon pentru discuţii foarte deschise şi sincere despre diferitele capcane pe care le pot întâmpina copiii online. Vei observa că unii dintre termeni sunt foarte similari cu cei din contractul nostru pentru utilizarea telefoanelor mobile, dar este în regulă. Este mai bine să defineşti mai detaliat conduita într-un contract decât să precizezi prea puţine aspecte şi să fii gata să te adaptezi şi să faci schimbări pe măsură ce copiii cresc şi se maturizează.

CONTRACTUL FAMILIEI McKNIGHT PENTRU UTILIZAREA COMPUTERULUI

Următorul contract între ---------- şi ?

----------încearcă să stabilească regulile familiei şi

consecinţele cu privire utilizarea computerului şi la internetului.

OBLIGAŢIILE COPILULUI

Grija faţă de computer

--- înţeleg că sunt responsabil să ştiu unde este computerul meu în orice moment şi să îl păstrez în stare bună.

--- înţeleg că, dacă folosesc un laptop, nu trebuie să-l las niciodată într-un loc unde cineva ar putea să calce pe el, să-l deterioreze sau să-l fure.

--- înţeleg că ar trebui să-mi transport tot timpul computerul într-o husă sau un rucsac de protecţie.

---înţeleg că ar trebui să evit să mănânc sau să beau lângă computer.

---înţeleg că ar trebui să evit atingerea ecranului ori de câte ori este posibil şi că ar trebui să curăţ regulat ecranul.

---Voi folosi produse sigure pentru computer pentru a curăţa tastatura, mouse-ul, ecranul etc., iar dacă nu sunt sigur ce înseamnă asta, voi cere ajutor unui părinte.

---înţeleg că sunt responsabil pentru plata unui computer nou dacă pierd sau deteriorez computerul actual.

--- îmi voi închide computerul noaptea şi atunci când nu îl folosesc pentru a evita risipa de electricitate.

---Voi activa actualizările automate ale sistemului de operare pentru a menţine buna funcţionare a computerului meu.

--- Imi voi menţine în siguranţă parola computerului în orice moment.

---înţeleg că a avea un computer are drept scop comunicarea cu părinţii, profesorii, colegii de şcoală etc. sau realizarea temelor şi strângerea de informaţii de pe internet.

---Voi folosi întotdeauna computerul într-o cameră comună din casă şi promit să nu folosesc niciodată computerul în spatele uşilor închise ale dormitorului.

---înţeleg că pot fi responsabil pentru plata oricăror taxe pe care le suport pentru orice cumpărături online sau descărcări accidentale etc. sau că pot pierde

privilegiile asupra computerului pentru o perioadă nedeterminată.

--- Nu voi folosi computerul fără permisiunea părinţilor şi înţeleg că, dacă o fac, părinţii mei pot opta să-mi ia computerul în orice moment.

---Dacă mi se solicită să închid computerul, o voi face imediat şi fără să îmi dau ochii peste cap şi/sau să fac comentarii răutăcioase.

---Mă voi abţine să folosesc orice platforme de mesagerie fără permisiunea expresă a părinţilor mei şi atunci se vor aplica aceleaşi reguli ca în cazul contractului pentru utilizarea telefonului mobil.

---Am înţeles că a avea un computer poate fi util şi necesar pentru şcoală, dar recunosc că trebuie să am în continuare o judecată bună şi să fac alegeri bune care să mă ferească de probleme sau de pericol.

---Părinţii mei trebuie să-mi poată accesa computerul şi să-mi cunoască parola în orice moment şi am înţeles că-mi pot verifica computerul sau mesajele în orice moment fără avertisment. Sunt de acord cu respectarea imediată a acestui aspect fără să îmi dau ochii peste cap şi/sau să fac comentarii răutăcioase.

--- Recunosc că acest contract poate fi modificat în orice moment de către părinţii mei.

--- Am luat la cunoştinţă că, în scopul prezentului contract, MESAJ TEXT poate face referire, de asemenea, la Tweet, MD (Mesaj direct), MG (Mesaj de grup), Snap, Kik, iMessage, e- mail, Mesaj IG sau orice alt mijloc electronic de comunicare prin intermediul computerului sau al aplicaţiilor de pe computer către o altă persoană.

Reguli/Bune maniere

— Nu îmi voi aduce computerul cu mine la masă/cina în familie.

--- Nu îmi voi folosi computerul după orele 23:00 fără permisiune.

---Nu voi folosi computerul în camera mea fără permisiune.

---înţeleg că, în general, calculatorul ar trebui să rămână în zona comună a casei pentru a preveni suprautilizarea, utilizarea necorespunzătoare sau eventualele probleme.

--- Nu voi folosi camera de pe computer fără

permisiune. în toate celelalte dăţi în care folosesc computerul, voi pune o bucată netransparentă deasupra obiectivului camerei computerului pentru a împiedica hackerii să acceseze camera.

--- Nu voi da niciodată numele meu, adresa, numărul de telefon, numele părinţilor, informaţiile şcolare sau alte informaţii personale prin intermediul computerului fără permisiunea expresă a unui părinte.

--- Nu voi posta sau trimite fotografii sau alt conţinut care să mă pună într-o ipostază stânjenitoare, dificilă sau care să-mi pună în pericol confidenţialitatea sau securitatea. Dacă primesc astfel de postări sau fotografii de la altcineva, îmi voi anunţa părinţii.

--- Nu voi accepta niciodată să întâlnesc pe nimeni pe care I- am cunoscut online fără permisiunea părinţilor. Dacă mă întâlnesc cu o astfel de persoană, voi fi însoţit de unul dintre părinţii mei, iar întâlnirea va trebui să se desfăşoare într-un loc

--- Nu voi intra în nicio sală de chat sau pe alte forumuri fără permisiunea părinţilor mei.

— Am înţeles că părinţii mei vor instala un sistem de siguranţă a reţelei care îmi va limita accesul la materiale pe care ei le consideră inadecvate. Voi folosi acest sistem şi nu mă voi
plânge şi nici nu voi încerca să găsesc modalităţi de a-l fenta.

---Nu voi naviga aiurea pe internei şi nu voi folosi computerul pentru a pierde vremea cu jocuri inutile.

--- Când apare un banner pop-up sau o reclamă, nu voi face clic pe el, ci voi face clic pe X. Dacă apare o reclamă necorespunzătoare, îi voi anunţa imediat pe părinţii mei.

---Nu voi folosi un cârd de credit pentru a cumpăra ceva de pe internei fără permisiunea părinţilor mei.

--- Nu voi descărca niciun software şi niciun joc, chiar dacă reclama spune că sunt gratuite.

— Voi fi un bun prieten în mediul online şi îmi voi susţine prietenii şi pe ceilalţi care ar putea avea probleme sau nevoie de ajutor.

---Mă voi asigura că am oprit computerul atunci când mă aflu în locuri unde este linişte şi unde utilizarea lui nu este adecvată.

---Voi respecta regulile pe care şcoala mea le are cu privire la utilizarea calculatoarelor, cum ar fi oprirea lor

în timpul cursurilor sau neutilizarea lor în timp ce călătoresc cu autobuzul şcolar.
9

--- Promit că îmi voi avertiza părinţii când primesc mesaje suspecte sau când observ un comportament alarmant la cineva din mediul online, indiferent dacă îl cunosc sau nu.

---îmi voi avertiza părinţii imediat dacă sunt (sau cineva pe care îl cunosc este) hărţuit sau intimidat de o altă persoană prin intermediul computerului meu.

— Nu voi folosi computerul pentru a participa la conversaţii răutăcioase, bârfe, alte acte necorespunzătoare sau de

intimidare a altora în alte moduri. De asemenea, nu voi trimite e-mailuri amenințătoare sau răutăcioase altora.

--- înţeleg că nu am voie să şterg e-mailurile trimise fără

permisiune.

Nu îmi voi schimba parolele permisiun expresă a or

---Îmi voi proteja parolele şi voi practica o bună securitate pe internei.

---Voi avea grijă în utilizarea copierii, lipirii şi a redirecţionării. Dacă folosesc conţinutul sau imaginile altcuiva, le voi cita, le voi da credit şi voi pune un link către ele, dacă este cazul.

--- Nu voi încălca niciun fel de reguli privind dreptul de autor folosind text, muzică, videoclipuri sau imagini care nu îmi aparţin fără permisiune.

---Voi citi şi înţelege cum să utilizez CC şi BCC în e-mailuri şi voi fi atent să nu trimit listele de adrese de e-mail personale ale persoanelor de contact către alte persoane fără permisiune.

--- Nu voi trimite altora fotografii în ipostaze stânjenitoare cu familia sau cu prietenii. În plus, nu voi folosi camera computerului meu pentru a face fotografii în ipostaze stânjenitoare altora. Dacă primesc fotografii similare cu oricine altcineva prin intermediul computerului, îi voi anunţa imediat pe părinţii mei.

---Nu îmi voi folosi computerul pentru a edita videoclipuri sau fotografii într-un mod care m-ar putea răni sau stânjeni pe mine sau pe oricine altcineva.

— Nu voi folosi computerul meu pentru a mă uita la materiale pornografice, pentru a vizita site-uri de jocuri de noroc, pentru a accesa media piratată etc.

---Nu voi folosi computerul pentru a căuta ceva periculos sau ilegal.

--- Nu voi elimina istoricul browserului meu fără permisiunea părinţilor. De asemenea, nu voi folosi ferestrele de incognito sau de browser privat fără permisiunea părinţilor mei.

---Dacă au nevoie de ajutorul meu, îi voi ajuta pe părinţii mei, profesorii mei sau pe alţii să folosească tehnologia.

---Voi respecta proprietatea şi spaţiul digital al altor persoane. Nu voi fura, accesa ilegal, intra în conturile nimănui şi nu voi folosi conţinutul sau informaţiile

personale ale altuia fără permisiune.

---Voi utiliza un limbaj curat în mediul online.

--- Nu voi intra pe site-uri cu vârstă restricţionată la peste optsprezece ani.

înţeleg că în mediul online:

---Oamenii nu sunt întotdeauna cine spun că sunt.

---Oamenii nu spun întotdeauna adevărul.

---Nu există nici un fel de confidenţialitate.

--- Pot interactiona cu un material inadecvat care nu este din î
vina mea. Când se întâmplă acest lucru, ar trebui să anunţ imediat un părinte sau un tutore.

--- A fi în spatele unui ecran nu îmi dă permisiunea să fiu nepoliticos, obraznic sau să spun lucruri care rănesc. S-ar putea să nu fiu de acord cu oamenii, dar nu trebuie întotdeauna să spun ceea ce gândesc.

Consecinţe

---înţeleg că a avea un computer este un privilegiu, *nu un drept* şi că, dacă nu ader la acest contract, privilegiul meu va fi revocat.

---Am înţeles că îmi poate fi luat computerul dacă vorbesc urât cu părinţii, nu reusesc să-mi îndeplinesc sarcinile, nu reusesc să-mi menţin notele mari sau dacă îmi folosesc
computerul pentru activităţi discutabile sau ilegale.

---Dacă mi se solicită de mai mult de două ori să opresc sau să pun deoparte computerul sau dacă îl folosesc în timpul perioadelor „fără computer”, acesta îmi va fi confiscat pentru o zi. Acelaşi lucru se va întâmpla de fiecare dată când nu îl las deoparte atunci când mi se cere. (Perioada de restricţie se poate modifica dacă este nevoie.)

--- Dacă nu reusesc să-mi îndrept comportamentul după trei abateri, recunosc dreptul părinţilor mei de a-mi lua computerul până când decid că sunt suficient de matur pentru a respecta contractul.

RESPONSABILITĂŢILE PĂRINŢILOR

--- înţeleg că mă voi pune la dispoziţia copilului meu pentru a răspunde la orice întrebare pe care ar putea să o aibă despre deţinerea unui computer şi utilizarea acestuia în mod responsabil.

---îmi voi sprijini copilul când mă va avertiza în legătură cu un e-mail sau cu un mesaj alarmant pe care l-a primit.

— Nu îmi voi manifesta furia atunci când copilul meu raportează o problemă sau face o greşeală, atâta timp cât este

sincer cu privire la această problemă.

--- Voi oferi copiilor mei un model de bună conduită, respectând, de asemenea, regulile de etichetă de mai sus în ceea ce priveşte utilizarea computerului, precum şi consecinţele nerespectării acestora.

--- li voi oferi copilului meu avertisment Ce) înainte de a-i lua computerul.

---Voi face sau voi găsi o listă de site-uri recomandate pe care să le viziteze copiii mei şi le voi salva la favorite.

---Voi căuta opţiuni sigure pentru monitorizarea navigării pe internet, care ar putea include, eventual, blocarea şi filtrarea conţinutului necorespunzător pentru copiii mei.

---Voi încerca să fiu mereu conştient de prietenii din mediul online ai copilului meu şi de contactele „prietenilor apropiaţi”, la fel cum voi încerca să îi cunosc anturajul din viaţa reală.

--- Voi verifica frecvent ce pagini au vizitat copiii mei pe internet, accesând istoricul.

---Voi stabili reguli şi instrucţiuni rezonabile pentru utilizarea computerului de către copiii mei şi voi discuta aceste reguli, păstrându-le în apropierea calculatorului ca un memento. Imí voi monitoriza copiii în vederea respectării acestor reguli, mai ales când vine vorba de timpul pe care îl petrec la computer.

--- Nu mă voi enerva dacă copilul meu îmi spune despre o problemă pe care o are pe internet, dar voi lucra cu el pentru a rezolva problema şi a preveni ca aceasta să se întâmple din nou.

--- Voi raporta activităţile suspecte sau ilegale autorităţilor competente.

---Voi pune computerul de acasă într-o zonă familială comună a casei.

---Promit să nu folosesc un computerul sau internetül pe post de dădacă electronică.

--- Voi oferi copiilor mei oportunităţi pentru alte tipuri de divertisment şi recreere care implică activităţi în aer liber şi/sau fizice.

(Semnătura copilului) **(Data**

(Semnătura **(Data**

(Semnătura **(Data**

BROOKLYNNE VORBEŞTE DESPRE CONTRACTUL DE UTILIZAREA COMPUTERULUI

Una dintre regulile incluse în contractul de utilizare a computerului spune că, dacă nu ai grijă de computer, atunci trebuie să plăteşti pentru unul nou sau să stai fără, dacă e stricat. Când am avut primul computer, îl aruncam adesea sau îl lăsam pe podeaua de lângă pat după ce îmi faceam temele târziu în noapte. Intr-o zi, grăbindu-mă să mă pregătesc de şcoală, am călcat pe computer şi am crăpat complet ecranul. Am fost foarte supărată, dar a trebuit să-mi asum consecinţele acţiunilor mele şi, timp de câteva luni, am stat fără computer, facându-mi temele pe calculatorul de birou al familiei, care era vechi şi avea un decalaj major. În cele din urmă, am câştigat încrederea părinţilor suficient de mult cât să cer un computer nou de Crăciun, contribuind cu o parte din banii mei la cumpărarea lui, din moment ce ecranul spart fusese din vina mea. Am învăţat prin această experienţă importanţa de a avea grijă de lucrurile tale şi de a acorda atenţie regulilor contractului de utilizare a computerului.

CAPITOLUL 4

Bazele reţelelor de socializare: sfaturi, sugestii şi tot ce trebuie să ştii

Dacă ai un *copil* în mediul online, trebuie să fii şi tu un *părinte* în mediul online. Copiii tăi s-au născut într-o lume digitală. Ei sunt complet în largul lor cu dezvoltarea tehnologiei şi sunt în permanenţă conectaţi în reţea unul cu celălalt. Chiar dacă nu te interesează să utilizezi aceste platforme diferite, singura modalitate de a ţine pasul cu experienţa tehnologică a copiilor tăi este de a deveni mai priceput la asta. Platformele vor tot apărea şi dispărea, dar cunoştinţele tehnice de bază sunt obligatorii: trebuie să stăpâneşti lumea digitală înainte să te stăpânească ea pe tine! În caz contrar, nu vei putea să îi ghidezi şi să-i înveţi pe copii cum să judece ce este bine sau rău pentru ei.

Mai importante decât toate sunt implicarea şi dedicarea ta permanentă la orice participă copiii tăi. Nu este vorba doar să ştii despre aplicaţiile şi platformele online – trebuie să şi *fii* activ pe ele. Trebuie să vezi cine îţi urmăreşte copiii şi, de asemenea, trebuie să vezi ce postează sau trimit copiii tăi. S-ar putea să fii şocat sau chiar îngrozit, dar, cel mai probabil, vei fi încântat şi entuziasmat de lucrurile uimitoare pe care le pot face copiii tăi.

Să utilizezi reţelele de socializare este ca şi cum ai tine un fel de jurnal digital online. Adolescenţii/tinerii le folosesc pentru a se exprima pe ei şi momentele lor de viaţă. Mi-a plăcut să-i văd pe copiii mei dezvoltându-şi propriul simţ al stilului, personalitatea, cunoştinţele sau iubirea faţă de ceilalţi prin intermediul reţelelor de socializare. Când Kamri şi-a deschis prima dată contul de

Instagram, şi-a făcut selfie-uri, tipul de poze standard pentru majoritatea adolescenţilor. Dar, de-a lungul timpului, eu şi Shaun am observat cum stilurile ei de poze au început să se schimbe. Au fost adăugate perspective diferite, culori diferite şi fotografii macro cu tone de detalii. De curând, am văzut-o jucându-se cu diverse aplicaţii pentru a edita fotografiile înainte de a le posta. Din când în când, au început să apară poze detaliate cu aripile unui fluture sau frunze la apusul soarelui, toate folosind în mod adecvat adâncimea câmpului şi lumina. Văzând dragostea ei pentru arta fotografiei, i-am cumpărat o cameră mai bună şi am început să o învăţăm cum să folosească diafragma, ISO şi viteza obturatorului, pentru a se juca cu compoziţiile fotografiilor sale. Astăzi îşi vede mai departe de dragostea pentru fotografie, având un talent natural şi o abilitate înnăscută de a edita şi de a face fotografii. Doar ce a împlinit cincisprezece ani, ceea ce înseamnă că e destul de tânără pentru abilităţile de fotografiere şi de editare dobândite până acum, iar totul a pornit pur şi simplu de la fotografiile făcute cu ajutorul camerei telefonului ei pentru a fi postate mai apoi pe reţelele de socializare.

Bunele maniere în social media

în ciuda faptului că ai noştri copii sunt mai fluenţi în social media decât suntem noi, ar trebui să avem în continuare conversaţii cu ei despre bunele maniere în social media. Regulile despre maniere şi etichetă trebuie să fie la fel de clare pentru comunicarea online, precum şi pentru situaţiile din viata reală.

De ce este atât de important acest lucru? Lumea din mediul online te expune la miliarde de alte persoane. Nu ştii niciodată cine va citi sau va viziona ceea ce postezi şi asta înseamnă că trebuie să gândeşti înainte de a distribui.

Şi, desigur, nu există niciun buton de oprire. Reţelele de socializare activează non-stop, iar ceea ce cândva se limita la şcoală, lăcaşul de cult, locul de muncă sau pereţii casei tale este acum accesibil peste tot. Deoarece în orice moment este atât de multă

activitate, servită în fragmente atât de scurte, mă întreb mereu ce efect are acest lucru asupra capacităţii de concentrare a copiilor mei. Generaţia copiilor noştri s-a obişnuit atât de mult să facă aprecieri rapide în baza informaţiilor instantanee, încât aceasta le surclasează abilitatea de a acorda atentie, de a se concentra şi de a studia. Aceste aprecieri rapide pot avea un efect major asupra puterii lor de luare a deciziilor, precum şi a consecinţelor ce însoţesc aceste decizii. Acest lucru face ca regulile de bază despre bunele maniere să fie încă şi mai importante.

În plus, nuanţa îngreunează şi ea lucrurile. Este foarte uşor să interpretezi greşit un mesaj text sau o postare într-un mod în care nu ai fi interpretat niciodată o conversaţie, deoarece nu poţi auzi tonul vocii celuilalt, nu poţi vedea limbajul său corporal, nu-l poţi întreba ce a vrut să spună şi nici să clarifici neînţelegerile.

Shaun.* Când eram adolescent, aveai cercul tău de prieteni, cunoscuţii tăi în cercul următor şi apoi toţi ceilalţi la periferie. Ce tip de conexiuni am avut cu acele grupuri? Cercul meu de prieteni apropiaţi era de obicei un grup de cinci până la zece oameni alături de care petrecem timp sau cu care faceam sport şi vorbeam mereu unii cu ceilalţi – şi când zic *vorbit* mă refer faţă în faţă sau la telefon. Apoi erau cunoscuţii, pe care îi vedeam din când în când în afara scolii sau a cercului meu obişnuit de prieteni de la biserică sau din cartier sau cu care mă salutam când ne întâlneam pe coridoare. Astăzi, mulţumită reţelelor de socializare, un adolescent obişnuit va avea sute sau chiar mii de prieteni „apropiaţi”, deoarece îşi urmăresc reciproc fluxurile; asta îi face să se simtă ca şi cum „s-ar cunoaşte”. Toţi aceşti prieteni/urmăritori pot vedea ce au mâncat, ce au făcut astăzi şi ce note au luat la teste. Dacă le place ce a postat altcineva, ei pun inimioare sau lasă un comentariu. Pe vremea când eram adolescent, nu aveam mai mult de o duzină de oameni în cercul apropiaţilor, dar astăzi, dacă un copil în vârstă de treisprezece ani decide să posteze un videoclip în care arată cum să faci cerculeţe din fumul exalat de

la o ţigară electronică, se uită sute de oameni. Este ca şi cum ai lua o pungă cu pene şi le-ai arunca în vânt: dacă se răzgândeşte cu privire la distribuirea postării, nu va putea niciodată să le readucă în pungă.

De aceea să postăm fără să ne gândim bine înainte poate fi un lucru extrem de periculos, despre care vom discuta mai detaliat în capitolul următor.

Anonimatul nu este o scuza

Este extrem de uşor să devii anonim online, iar unii utilizatori spun sau fac lucruri la care nu visează niciodată în viaţa reală atunci când consideră că nu vor suporta consecinţele. Nu lăsa anonimatul să-i tenteze pe copii să lase comentarii/să posteze iresponsabil. Un ecran nu oferă nimănui permisiunea de a fi nepoliticos sau răutăcios şi nici de a posta ceva ce ar putea regreta ulterior.

O vorbă din bătrâni foarte importantă pentru familia noastră (şi pentru a ta, sunt sigură) spune aşa: „Dacă nu ai nimic frumos de spus, nu mai spune nimic.” În mediul online, asta se traduce ca: „Nu spune nimic online unei persoane ce nu i-ai spune şi în faţă.”

Copiilor noştri le spunem următoarele: „Dacă nu aţi spune-o în faţa celor trei P, nu o postaţi nici online.” Pentru noi, cei trei P sunt: părinţii, pastorul şi profesorul tău.

Shaun.* Ştim că, dacă am reuşi să-i întâlnim pe unii dintre oamenii care au făcut comentarii negative despre noi, familia noastră sau despre alţi YouTuberi şi influenceri de pe reţelele de socializare, am descoperi poate că sunt oameni cu adevărat drăguţi. Doar că se află într-o ipostază în care ştiu că probabil nu vor fi niciodată descoperiri, aşa că spun ceea ce cred ei cu adevărat. Negativitatea asta face vreun bine lumii? Nu, nu face. Dar cu toţii avem zile proaste sau ne enervăm sau ne frustrăm în legătură cu ceva ce am citit online şi simţim nevoia de a comenta pentru a ne simţi mai bine fără să ne gândim la impactul pe care acest lucru l-ar putea avea, impact care de multe ori nu este deloc benign.

Vrem ca ai noştri copii să ştie că au de ales. Gemenele au un public numeros, dar, ca indivizi,

ajung să aleagă dacă să pună mesaje bune sau negative. Ele ştiu că ceea ce văd urmăritorii lor pe profilul lor stârneşte reacţii în lanţ, aşa că se străduiesc să creeze conţinut constructiv şi să promoveze acele reacţii. Urmăritorii lor devin modele demne de urmat pentru semenii lor în ceea ce priveşte bunele maniere şi ideile inspirate. Pentru a împrumuta unul dintre hashtagurile de la biserica noastră preferat de gemene: #sharegoodness.

Cu alte cuvinte, ştim că ne putem antrena publicul (într-o oarecare măsură) cu privire la ce fel de conţinut să aştepte de la noi şi de la cei din jurul nostru. Când suntem amabili şi împărtăşim bunătate, vor face şi ei la fel. Când ştergem comentariile răutăcioase sau le reamintim subtil oamenilor că acesta este un loc sigur, e chiar uimitor şi minunat să vedem cum publicul nostru începe să monitorizeze el spaţiul pentru noi. Când se întâmplă acest lucru, copiii învaţă, de asemenea, văzând atitudinea pozitivă din mediul online, precum şi ceea ce este sau nu este potrivit.

De asemenea, este greu să convingi tinerii şi adolescenţii, care tind să trăiască momentul, despre pericolele de a posta lucruri care pot reveni să-i bântuie în viitorul apropiat sau chiar câţiva ani mai târziu.

Intr-un caz din octombrie 2017 care a fost extrem de mediatizar, o majoretă de la un liceu din Utah şi-a convins prietenii să spună pe dos două cuvinte extrem de puternice şi rasiste şi s-au filmat râzând în timp ce spuneau cuvintele din nou şi din nou. Videoclipül a devenit viral, iar reacţiile negative au fost, pe bună dreptate, urâte, şcoala hotărând că va lua „măsuri corespunzătoare”.

Ceea ce s-a crezut că va fi o glumă nu a fost, iar deşi detaliile despre „măsura” finală luată de şcoală sunt greu de găsit, povestea va rămâne online pentru posteritate, ceea ce înseamnă că orice reprezentant de la vreo facultate şi orice angajator care îi va căuta pe Google pe aceşti studenţi vor putea citi despre „gluma” lor şi judeca în consecinţă.

BAILEYŞI BROOKLYNNE VORBESC DESPRE NEGATIVITATE ŞI NEVOIA DEA NU TE LĂSA AFECTAT

Bailey'. Aş putea spune că cel mai bun lucru la reţelele de socializare este experienţa familiei noastre pe YouTube. Avem ceea ce numesc un filtru autoimpus pentru ceea ce postăm, deoarece ţinem întotdeauna cont de regula conform căreia ce se găseşte pe reţelele de socializare va rămâne întotdeauna acolo. Cu siguranţă, trebuie să facem nişte monitorizări, dar, cum imaginea noastră este în totalitate pozitivă, de obicei nu lăsăm să ne scape lucruri negative. Dar totuşi mă miră ce spun unii oameni, în special pe Twitter, pe Instagram sau pe YouTube, care îi urăsc pe alţii doar pentru că sunt persoane publice. Nu înţeleg de ce ţi-ai vărsa furia pe nişte străini pe reţelele de socializare. Pur şi simplu acest lucru spune mai multe despre tine decât despre cealaltă persoană. Regula noastră este să nu răspundem niciodată la ură cu mai multă ură. Fie răspundem cu amabilitate, fie nu răspundem deloc. Acest lucru este valabil atât pentru comunicări în persoană, cât şi în online.

Brookfym Trebuie să nu te laşi afectat. îmi amintesc că am fost cu adevărat rănită când am citit prima dată un comentariu răutăcios. Iar mama a fost ceva de genul: „Nu, sunt doar copii care nu ştiu despre ce vorbesc sau care posibil să fie ei înşişi răniţi pe interior.” De atunci am privit lucrurile din această perspectivă şi chiar mă ajută.

Folosirea celor mai populare forme de social media

Familia noastră are propria versiune a drepturilor Miranda: Orice lucru negativ sau inadecvat pe care îl postează online poate şi va fi folosit împotriva ta! Copiii învaţă de la o vârstă fragedă că tot ceea ce spun are repercusiuni: bune, rele sau neutre. Mediul online nu este diferit de „lumea reală”. Să ai această regulă în vigoare înainte de a intra pe orice platformă de social media este o modalitate excelentă de a stabili graniţe şi de a-ţi păstra copiii în siguranţă.

Aminteste-ti doar că fiecare familie va folosi şi va aborda reţelele de socializare în felul ei, un fel care

ar putea fi complet diferit faţă de ce faci tu. Unii copii primesc telefoane mobile atunci când au doar opt ani şi nu au probleme în respectarea regulilor pe care le-au stabilit părinţii lor; alţii primesc un telefon mobil la cincisprezece ani şi îşi abuzează privilegiile aproape peste noapte. Unii copii mici folosesc tablete în mod regulat şi stăpânesc la perfecţie aplicaţiile preferate, în timp ce alţii mult mai mari au încă nevoie de supraveghere totală. Crede-mă, îţi vei schimba ideile pe măsură ce sunt lansate aplicaţii noi!

Cum se utilizează mesageria, de Mindy, Brooklyn şi Bailey

Cum juncţionează

Mesajele sunt modalitatea rapidă şi uşoară de a comunica între telefoanele inteligente şi dispozitivele mobile prin simpla introducere de cuvinte, emoticoane sau GlF-uri. (Un GIF este o buclă nesfârşită a unui clip video fără sunet, de obicei între două până la cel mult şase secunde.) Toate telefoanele inteligente au o aplicaţie sau o funcţie text (fie SMS sau iMessage). Cu toate acestea, în ultima vreme a început să crească numărul aplicaţiilor de mesagerie create, în special pentru grupurile mari, cum ar fi GroupMe.

Cine o foloseşte

în 2018, aproape toată lumea foloseşte mesageria, fie că este vorba despre copii/adolescenţi, oameni ai muncii sau chiar bunici.

La ce se foloseşte

Se pare că, în zilele noastre, mesajele text aproape că au înlocuit apelurile telefonice. Este o modalitate rapidă de a comunica între două sau mai multe persoane, tastând pur şi simplu ce ai de spus cu ajutorul cuvintelor, al prescurtărilor şi al pozelor.

Cât se păstrează informaţia

Dacă eşti ca mine, mesajele text par să rămână acolo pentru totdeauna pentru că nu le şterg niciodată, aşa

că se transformă în conversaţii foarte lungi! Mesajele text se ţin atât cât doreşti să le ţii, mai ales dacă faci o copie de rezervă pe computer.

Când decizi că nu mai doreşti sau nu îti mai trebuie să vezi un mesaj, pur şi simplu glisezi sau apeşi pe delete pentru a elimina şirul de mesaje.

Există, de asemenea, o caracteristică în setările telefonului tău care îţi permite să alegi cât timp vor rămâne mesajele salvate pe dispozitiv. De exemplu, poţi alege „şterge după un an”, iar, pe măsură ce anul trece, toate mesajele mai vechi de un an se arhivează automat.

Alte caracteristici

Lumea mesajelor text este în continuă evoluţie. Poţi partaja muzică, fotografii şi videoclipuri. Poţi trimite plăţi electronice prietenilor prin aplicaţii precum Venmo, poţi trimite cereri de plată şi confirmări prin intermediul mesajelor prin Apple Pay şi poţi chiar juca jocuri în grup. Dacă ai un ceas inteligent, poţi să trimiţi şi să primeşti mesajele de pe încheietura mâinii!

Cum se pot partaja?

Mesajele pot fi partajate şi copiate de pe ecran între telefoane inteligente/mobile şi/sau alte dispozitive mobile (de exemplu: tablete, laptopuri, televizoare inteligente şi chiar sisteme de joc).

Poţi salva ceea ce postezi?

Mesajele sunt salvate automat în telefon într-un şir organizat după numele contactului. Poţi căuta anumite subiecte făcând clic pe bara de căutare din partea de sus a aplicaţiei de mesaje şi poţi căuta după numele de contact al unei persoane anume. Adesea, oamenii vor face o captură de ecran a unui şir de mesaje pentru a-şi aminti anumite lucruri sau pentru a împărtăşi o conversaţie cu un prieten.

Ce poate merge râu

Există întotdeauna o şansă de a trimite un mesaj text unei persoane greşite, lucru care poate fi supărător. Cea mai mare problemă este atunci când te afli în zone cu un semnal slab; mesajele text nu vor fi

trimise, ceea ce face dificilă comunicarea. În cele din urmă, ceea ce trimiţi în format digital va exista întotdeauna undeva în lumea digitală. Nu există nicio modalitate de a retrage pe deplin un mesaj eronat sau un mesaj cu un conţinut necorespunzător, ceea ce ne aduce la punctul următor.

Poţi sa te răzgândeşti?

Spre deosebire de e-mail, nu există nicio modalitate de a anula trimiterea unui mesaj text, alta decât să îţi închizi telefonul sau să-l pui rapid pe modul avion şi să-ţi doreşti şi să te rogi ca acesta să nu fie procesat. Anumite telefoane, cum ar fi Apple iPhone, au o caracteristică pentru mesajele text cunoscută sub numele de „Cerneală invizibilă”, care îţi permite să trimiţi mesaje ce dispar după ce sunt citite. Cu toate acestea, dacă persoana respectivă face o captură de ecran a mesajului tău, conţinutul lui va exista pentru totdeauna.

Păstrarea confidenţialităţii contului tău

Când vine vorba de mesageria text, confidenţialitatea este relativ uşoară. Trebuie doar să nu dai numărul tău nimănui care nu ti-ai dori să îl aibă. Poţi utiliza întotdeauna funcţia de ? > > blocare dacă nu doreşti ca un contact să îţi trimită mesaj. O alternativă la utilizarea numărului de telefon personal este descărcarea unei aplicaţii pentru mesaje text (sau utilizarea unui număr de telefon alternativ). Utilizarea aplicaţiilor pentru părinţi în vederea monitorizării telefoanelor mobile îi poate ajuta pe aceştia să-şi împiedice copiii din a mai folosi aplicaţii de mesagerie fără ştirea lor.

Sfaturi şi trucuri

- Află cum funcţionează telefonul copilului tău. Acest lucru este cât se poate de simplu, doar că mulţi părinţi nu înţeleg toate micile trucuri pe care le fac acum telefoanele mobile. Fie mergi la un magazin de telefoane, fie configurezi o sesiune de educaţie online sau telefonică pentru a ţi se răspunde la orice întrebare.
- închide microfoanele pentru confidenţialitate. Există o mulţime de zvonuri cum că IA (inteligenţa artificială) ne ascultă chiar acum convorbirile şi că îţi arată apoi reclame personalizate în funcţie de

ele. În cele din urmă, vom afla mai multe despre instrumentele de ascultare ale IA, însă deocamdată trebuie să te protejezi.

LIMBAJUL DIGITAL
ESTE UNUL CU TOTUL NOU

Când erai la orele de engleză în liceu, ţi-ai imaginat vreodată că-ţi vei puncta mesajele cu emoji şi abrevieri? Eu nu, pentru că nu existau! Dar, dacă vrei să fii la fel de fluent cum sunt şi copiii tăi în mediul online, trebuie să cunoşti cele mai frecvente comenzi rapide şi utilizarea limbajului digital. Nu intra în panică dacă nu ajungi să înţelegi imediat limbajul: poţi căuta oricând ce înseamnă diverse acronime. Acestea sunt cele pe care le vedem cel mai des:

- Sexting = trimiterea de imagini sau de mesaje XXX prin mesaje text
- Emoji = acele mici imagini care înlocuiesc cuvinte ce comunică emoţii etc.
- Streaming = descărcare media pentru vizionare
- LOL, WTG, ROFL, BTW, RN, KWIM etc. = *laugh out loud* — râd de nu mai pot, *way to go* — aşa se face, *rolling on thefloor laughing* — mă tăvălesc pe jos de râs, *by the way* — apropo, *right now* — chiar acum, *know what I mean* — ştii ce zic?
- Trolls/Troli = Nu, nu sunt spiriduşii imaginari care pândeau pe sub poduri, ci oameni care îi „trollează^ pe alţii online, lăsând comentarii care sunt de obicei negative sau denigratoare.
- Bots/Boţi = prescurtare de la roboţi, conturi şi/sau răspunsuri false la mesaje generate de computer, care se găsesc de obicei pe Twitter sau Facebook.

Cum se foloseşte Snapchat, de Bailey

Snapchat este precum copilul obraznic al reţelelor de socializare. Postezi orice vrei, ştiind că va dispărea în zece secunde.

Chestia asta îmi dă bătăi de cap: orice platformă care permite să dispară ceva după ce a fost publicat face să crească posibilitatea de a se întâmpla ceva rău. Mai ales că poţi face o captură de ecran a oricărei postări pentru a o arhiva, ceea ce anulează aspectul de instantaneitate.

Cum funcţionează

Snapchat este o aplicaţie pentru dispozitive mobile care îţi permite să discuţi cu prietenii. Poţi face o fotografie sau un videoclip, poţi adăuga filtre care să modifice aspectul imaginii şi să o trimiţi oricărui prieten din aplicaţie. Videoclipurile nu pot depăşi zece secunde, iar imaginile pot fi vizualizate doar în acelaşi timp scurt. De asemenea, poţi trimite şi mesaje text.

Cine îl foloseşte

în mare parte, adolescenţii/tinerii sau influencerii digitali.

La ce se foloseşte

Adolescenţii folosesc Snapchat pentru a comunica şi a împărtăşi imagini şi videoclipuri. O mulţime de adolescenţi o folosesc ca pe o modalitate de a trimite imagini şi mesaje la care nu doresc ca oamenii să aibă acces în permanenţă. Trimit mesaje către mama şi familia mea, dar folosesc Snapchat dacă vorbesc cu prietenii mei. Postez lucruri pe Instagram, dar nu vorbesc cu oamenii de acolo.

Cât se păstrează informaţia

Snapchat este diferit de alte reţele de socializare, deoarece mesajele transmise prin acesta sunt concepute să dispară după ce sunt citite. Orice mesaj, fotografie sau videoclip pe care îl expediezi va dispărea pentru totdeauna în zece secunde. Poveştile tale vor dura doar douăzeci şi patru de ore. Snapchat îngreunează sarcina unui potenţial angajator sau recrutor de colegiu de a găsi imagini/mesaje cu/despre tine. Dacă cineva decide să salveze informaţiile făcând o captură de ecran a unei imagini sau a unui mesaj, expeditorul va fi notificat automat că a fost făcută o captură de ecran.

Alte caracteristici

Snapchat are funcţii numite Amintiri şi Poveşti. Pe lângă faptul că trimiţi mesaje direct către alţi utilizatori, poţi face şi o poză sau un videoclip pe care să le postezi în Povestea ta, un fel de flux pe care îl poate viziona oricare dintre prietenii tăi de pe Snapchat. Imaginile durează doar douăzeci şi patru de ore; odată terminată această perioadă, postările dispar. Atunci intră în joc Amintirile. Dacă vrei să salvezi un instantaneu pe care l- ai făcut, îl poţi salva în galerie făcând clic pe un buton din colţul din stânga jos. Când faci asta, snapul este adăugat automat la Amintirile tale, care sunt accesibile chiar în aplicaţie.

O altă caracteristică distractivă este Streaks (Serii). Acest lucru se întâmplă atunci când tu şi un prieten care are şi el cont pe Snapchat vă răspundeţi la mesaje în decursul unei zile. Practic, v-aţi trimis reciproc mesaje în fiecare zi şi, cu cât faceţi acest lucru mai mult, cu atât este mai lungă seria sau streakul. Deci obiectivul este să menţii aceste serii/streakuri. Seriile sunt atât de importante pentru unii copii, încât îşi lasă telefoanele părinţilor atunci când merg în taberele de vară unde nu pot ua cu ei telefoanele, iar sarcina părinţilor este de a nu întrerupe streakul!

Cum se poate partaja?

Snapurile se trimit la fel ca mesajele. Acestea sunt împărtăşite cu cine vrea expeditorul.

Poţi salva ce ai postat?

Da. Vezi „Alte caracteristici” de mai sus. Poţi, de asemenea, să faci capturi de ecran la snapurile altor persoane, doar că acestea sunt notificate atunci când faci acest lucru. Dar sunt căi de a fenta. De exemplu, dacă cineva vrea să salveze ceva care se află pe Snapchat, dar nu doreşte ca persoana care l-a postat să ştie, îmi ia telefonul şi face captura de ecran de pe telefonul meu, iar apoi şi-o trimite lui – cel care a postat iniţial pe Snapchat nu va şti niciodată. Sau, dacă ai o cameră digitală separată, poţi face acelaşi lucru făcând o fotografie a ecranului. Există aplicaţii specializate în salvarea capturilor de ecran ale snapurilor.

Ce poate merge râu

Deoarece au impresia că ceea ce trimit va „dispărea” după zece secunde, adolescenţii ar putea folosi această platformă de socializare pentru a trimite imagini cu lucruri pe care nu le-ar împărtăşi de obicei, cum ar fi pornografia, discuţii despre sinucidere, droguri, sexting, hărţuire, delicte etc. Insă capturile de ecran pot fi făcute şi distribuite pe Twitter sau pe Instagram. Există, de asemenea, site-uri şi aplicaţii care permit utilizatorilor să salveze snapuri fără să anunţe expeditorul. După cum ştii deja, internetül este pentru totdeauna, chiar şi atunci când crezi că nu este asa!

Poţi să te răzgândeşti?

Dacă trimiţi o postare cuiva, nu o poţi şterge şi nu poţi anula trimiterea ei înainte ca destinatarul să o vadă. Conţinutul postat în Poveşti poate fi şters mai târziu.

Păstrarea confidenţialităţii contului tău

Poţi modifica setările de confidenţialitate pentru a controla cine îţi poate vedea poveştile. Spre deosebire de Instagram, unde utilizatorii au adesea mai multe profiluri, utilizatorii de Snapchat au în general un singur cont şi monitorizează cine îl poate vedea, acceptând sau refuzând cererile de prietenie.

Cum să foloseşti Instagram (IG), de Mindy, Brooklyn şi Bailey

Cum funcţionează

Instagram este o aplicaţie care îţi permite să partajezi fotografii şi videoclipuri într-o aplicaţie online. La fel ca Facebook, postările celor pe care îi urmăreşti vor apărea într-un feed (profil). De asemenea, Instagram are funcţia de Povestea ta, care îţi permite să creezi scurte actualizări video pe parcursul zilei care dispar după douăzeci şi patru de ore.

Cine îl foloseşte

Instagram este folosit mai ales de către

adolescenţi/tineri şi de mileniali (dar se pare că oamenii muncii şi părinţii se alătură şi ei treptat cauzei!). Tind să folosească cel mai mult Instagram cei care sunt interesaţi de modă, de fitness şi de frumuseţe.

Este, de asemenea, foarte folosit de către mărci şi formatorii digitali ca mod de comercializare a produselor şi/sau a serviciilor.

La ce se foloseşte

Instagram este o modalitate prin care utilizatorii îşi pot împărtăşi viaţa prin fotografii şi videoclipuri. Totuşi, se pare că IG s-a transformat cu adevărat în ultimii ani. Acum îl poţi folosi pentru a descoperi stiluri de viaţă, sfaturi de frumuseţe, idei de călătorie, artă/muzică şi conţinut de bricolaj. În multe privinţe, acesta devine noul Pinterest în ceea ce priveşte generarea de idei pentru persoanele care doresc să îşi îmbunătăţească anumite abilităţi, cum ar fi decorarea, artele culinare, moda etc.

Cât se păstrează informaţia

Postările tale de pe IG rămân pentru totdeauna în aplicaţie până când alegi să îţi ştergi contul sau să ştergi o postare anume. Poveştile Instagram durează doar douăzeci şi patru de ore, iar Instagram Live durează cât timp utilizezi funcţia live. Iţi poţi salva videoclipurile IG Live mai târziu şi să alegi să le distribui în povestea ta IG. (încă o dată, doar pentru că ştergi o imagine de pe Instagram nu înseamnă că este ştearsă de pe internet.)

Alte caracteristici

Instagram Stories – Poveştile Instagram îţi permit să captezi şi să postezi momente surprinse pe parcursul zilei fără a le posta în profilul principal. Aceste poveşti durează doar douăzeci şi patru de ore şi se şterg automat după ce timpul a expirat. Poţi adăuga filtre distractive şi text/stickere la povestea ta direct prin intermediul aplicaţiei, la fel ca la Snapchat. Acestea se arhivează automat (cu excepţia cazului în care dezactivezi funcţia), astfel încât să le poţi reposta sau reutiliza. De asemenea, poţi conecta şi un site la povestea ta de Instagram. Influencerii şi mărcile folosesc acest lucru pentru a promova

produse, oferindu-le urmăritorilor ocazia de a afla mai multe despre subiectul postării lor.

Instagram Live — Instagram Live îţi permite să surprinzi şi să difuzezi momente din viaţa de zi cu zi în timp real, fie că este vorba de un concert, un eveniment special sau o zi de relaxare acasă, şi permite urmăritorilor să intre şi să comenteze în direct. De asemenea, poţi salva şi adăuga înregistrarea ta IG Live la Povestea ta IG după ce difuzarea live s-a încheiat.

Instagram Direct Message (DM) – Mesajele directe îţi permit să partajezi text, imagini şi videoclipuri selecţiei de urmăritori/utilizatori.

Discover — Această caracteristică îţi permite să găseşti conţinut/conturi noi sau conţinut popular/în tendinţe.

Instagram Highlights – Iţi păstrează toate poveştile vechi pe profil în secţiuni delimitate în funcţie de subiect, făcând clic pe orice poveste şi salvând-o în Repere.

Cum se poate partaja?

Poţi partaja postările tale de pe Instagram făcând clic pentru a distribui în celelalte conturi de social media atunci când postezi fotografia, accesezi linkul şi trimiţi via mesaj text/e- mail.

Poţi salva ce ai postat?

Iţi poţi salva postările Instagram. Există chiar şi o opţiune de a le salva în galerie. Există, de asemenea, o opţiune de a salva postarea altcuiva. Doar faci clic şi ţii apăsat butonul în formă de panglică din partea din dreapta jos a imaginii şi îl salvezi într-o listă de redare. Poţi accesa profilul tău şi poţi vedea listele de redare cu acele imagini salvate oricând. Fotografiile din povestea Instagram sunt arhivate automat dacă nu le ştergi.

Ce poate merge râu

Există întotdeauna posibilitatea de a încărca o fotografie greşită, de a trimite un mesaj persoanei greşite, de a posta pe contul greşit sau chiar de a partaja ceva ce ai putea regreta mai târziu. Iţi poţi şterge în orice moment postările sau mesajele, însă

tot ce ai postat vreodată online va rămâne întotdeauna disponibil pe undeva, aşa că ai grijă ce postezi!

Poţi, de asemenea, să dai din greşeală peste fluxuri de fotografii pe care nu vrei să le vezi, cum ar fi cele cu nuditate parţială sau cu alt conţinut obscen. Uneori, funcţia Instagram Discover poate fi cel mai periculos conţinut în această privinţă, mai ales dacă aî copii mici. Anumite hashtaguri vor aduce, de asemenea, în prim-plan fotografii discutabile. Instagram încearcă să filtreze pornografia explicită, dar unii oameni reuşesc să depăşească acea linie fină, ceea ce poate fi periculos. Uneori, geolocalizarea telefonului poate fi activată fără să ştii, ceea ce duce la codificarea fotografiilor cu locaţia fizică a acestora, astfel încât locul în care fotografia este făcută ajunge să fie disponibil tuturor celor care vizualizează fotografia sau videoclipül. Asigură-te că această funcţie este dezactivată pe toate dispozitivele.

Dacă eşti preocupat de ceea ce caută copiii tăi, consultă pagina Explorează din conturile lor de Instagram. Accesează şi raportează ca spam orice lucru „rău” care apare în feed, deoarece acest lucru te ajută să previi reapariţia unor astfel de informaţii. În felul acesta, afli şi ce caută copiii tăi, deoarece pagina de Explorare a fiecărei persoane este unică în funcţie de căutările fiecăruia. (De exemplu, pagina mea de Explorare are o mulţime de fotografii cu/despre coafuri, deoarece asta comentez sau vizualizez tot timpul.)

Poţi sa te răzgândeşti?

Dacă te răzgândeşti, poţi şterge pur şi simplu postarea.

Păstrarea confidenţialităţii contului tău

În setările tale, poţi selecta să ai cont privat sau cont public. Privat înseamnă că numai persoanele pe care alegi să le accepţi îţi pot vedea contul. Toate celelalte solicitări le poţi refuza. Statutul public al contului tău înseamnă că oricine îl poate vedea.

Poţi alege, de asemenea, să selectezi anumiţi urmăritori cu care să împărtăşeşti povestea ta pe IG şi chiar să alegi să ascunzi postările tale faţă de anumiţi urmăritori.

Sfaturi şi trucuri

- Asigură-te că utilizarea internetului din casa ta se face într- un loc public, în văzul tuturor şi că aplici filtre de conţinut dacă este necesar. Noi avem o cămăruţă lângă sufragerie, astfel încât să ne putem supraveghea cu uşurinţă copiii când intră pe net. Ei ştiu că uşa trebuie să rămână deschisă. Acest lucru este mai greu de făcut atunci când copiii tăi sunt adolescenţi şi doresc/merită intimitate. Spun mereu că încrederea se construieşte greu şi se pierde uşor şi că telefoanele sunt un privilegiu, nu un drept. După cum vei citi mai detaliat în capitolul următor, eu sunt de părere că şi dispozitivele copiilor mai mari trebuie verificate aleatoriu. Nu se vor simţi niciodată imuni la consecinţele a ceea ce postează, deoarece înţeleg că, în orice moment, mama sau tata le pot lua telefonul şi pot verifica ce se întâmplă. De cele mai multe ori, ne-am bucurat să vedem că nimic nu este în neregulă, iar copiii primesc o bătaie uşoară pe umăr şi li se reaminteşte că îi iubim.
- Pentru copiii mai mici, o modalitate de a rămâne informaţi cu privire la ce se întâmplă în reţelele lor de socializare este de a le permite accesul la conturile respective *doar* de pe telefonul părintelui. Aceasta este o modalitate bună de a monitoriza ce pun la cale înainte de a le oferi efectiv un telefon.

Cum se foloseşte TikTok, de Brooklyn şi Kamri

Cum funcţionează

TikTok este în primul rând o aplicaţie de socializare unde te filmezi mimând sau interpretând melodii pentru a crea videoclipuri scurte. Urmăritorii îţi pot „da inimioară” la postări şi îţi pot urmări contul, lucru care te poate ajuta să fii descoperit de noi utilizatori.

Cine îl foloseşte

Oricine poate folosi platforma, dar este folosit mai ales de copii, adolescenţi şi tineri.

Cât se păstrează informaţia

Videoclipurile rămân pentru totdeauna după ce le-ai postat, cu excepţia cazului în care ştergi postarea. Momentele live vor dura doar douăzeci şi patru de ore după ce au fost postate.

Cum se poate partaja?

Se poate partaja prin copierea linkului, trimiterea clipului lui printr-un mesaj sau e-mail sau salvarea lui în galerie. Se poate distribui şi pe alte platforme de socializare.

Ce poate merge rău

Există întotdeauna şansa ca cineva să-ţi fure conţinutul, dar, dacă eşti atent, este uşor să te asiguri că nu se întâmplă nimic de acest fel.

Poţi să te răzgândeşti?

Da. În orice moment, poţi modifica setările de confidenţialitate de pe contul tău sau poţi şterge postările anterioare.

Păstrarea confidenţialităţii contului tău

În setările contului, poţi alege să distribui conţinutul doar cu prietenii şi familia sau poţi opta ca acesta să fie public.

Cum se foloseşte streamingul, de Shaun, Mindy, Brooklyn şi Bailey

Cum funcţionează

Streamingul are loc printr-un serviciu sau o aplicaţie online pentru dispozitive mobile care îţi permite să asculţi muzică sau să vizionezi emisiuni TV, videoclipuri YouTube, filme sau chiar videoclipuri transmise în direct oriunde te-ai afla. Unele servicii de streaming necesită un abonament lunar, dar există şi multe servicii gratuite (şi legale). (Site-urile ilegale transmit materiale protejate de drepturi de autor, cum ar fi filme, fără permisiune şi conţin adesea viruşi de calculator.)

Cine îl foloseşte

Majoritatea serviciilor îţi cer să ai o anumită vârstă pentru a îţi crea un cont, dar aproape oricine poate utiliza servicii de streaming oricând, indiferent dacă eşti acasă sau pe drum.

La ce foloseşte

Streamingul este un mod facil de a avea milioane de opţiuni de divertisment la îndemână, indiferent de locul în care te afli, fie că este vorba de muzică, filme, emisiuni de televiziune, podcasturi etc.

Cât se păstrează informaţia

Streamingul durează atât cât ţii aplicaţia deschisă sau câtă vreme rămâi abonat la serviciu. Serviciile de streaming pot alege să elimine, să adauge sau să filtreze conţinutul, ceea ce poate afecta conţinutul care îţi este disponibil. De exemplu, Netflix şi Hulu adaugă şi elimină în fiecare lună filme şi emisiuni pentru a menţine conţinutul de pe platforma lor relevant şi actualizat. Serviciile de streaming pot, de asemenea, să aibă conţinut specific în funcţie de locaţia ta; Netflix are sugestii de filme şi de emisiuni diferite pentru abonaţii lor din India faţă de Statele Unite etc. În schimb, platforme precum Spotify şi YouTube oferă acelaşi conţinut pe tot globul în funcţie de interesele utilizatorului.

Alte caracteristici

Streamingul are o serie de caracteristici. În funcţie de serviciul pe care îl utilizezi, poţi crea liste de redare, să le partajezi cu prietenii şi multe altele. Cu aplicaţiile de streaming de muzică, poţi asculta muzică chiar şi atunci când nu ai Wi-Fi. YouTube tocmai a anunţat anul trecut posibilitatea de a viziona videoclipuri offline. Alte aplicaţii de streaming îţi permit accesul la videoclipuri muzicale, videoclipuri în direct, emisiuni TV şi multe altele. Dacă îţi place cu adevărat o melodie, aplicaţia te poate direcţiona către locul de unde o poţi cumpăra. Unele aplicaţii/servicii permit accesul mai multor persoane la cont sau îţi oferă opţiunea de a cumpăra un plan familial, astfel încât toată lumea să poată partaja şi să se poată bucura de divertismentul lor preferat.

Cum se poate partaja?

Dacă ai o nouă obsesie sau pur şi simplu dacă îţi place mult un serial, îl poţi distribui prietenilor şi familiei prin intermediul serviciului de streaming sau prin intermediul mesajelor text, al reţelelor de socializare sau chiar în cadrul aplicaţiei.

Poţi salva ce ai postat?

Unele aplicaţii de streaming îţi permit să adaugi, să salvezi sau să descarci conţinut atât timp cât ai abonament sau cont.

Ce poate merge râu

Nu prea are ce să meargă rău, în afară de ceea ce spune tata mai jos. De obicei, pe aceste servicii sunt tot felul de reclame, care pot fi enervante, dar majoritatea serviciilor îţi oferă opţiunea de a plăti pentru un serviciu fără reclame. Desigur, dacă nu ai date nelimitate, trebuie să ai acces la o reţea Wi-Fi, ceea ce poate duce la probleme de conectare în streaming. Acest lucru poate deveni incredibil de scump.

Sbauir. Streamingul este una dintre cele mai bune modalităţi de a utiliza internetül, de vreme ce atât de mult conţinut — muzică, filme, emisiuni TV, podcasturi, videoclipuri YouTube — poate fi efectiv vizionat „în flux” aproape instantaneu pe dispozitivul

tău. Ceea ce mă sperie însă este posibilitatea de a transmite tu însuţi live-uri, un aspect care arată cât de mult rău poate face neintenţionat.

Pe celelalte platforme pe care le folosim, în special YouTube, ne filmăm scenele şi apoi le editătm pentru a ne face videoclipurile cât mai captivante. Editarea îţi permite să adaugi tot felul de funcţii, precum şi să elimini greşelile, cum ar fi un cuvânt denaturat sau ceva ce ar putea fi interpretat greşit, oferindu-ţi posibilitatea de a le elimina. În vreme ce, când vine vorba de transmisiunile în direct, nu există niciun fel de editări, de modificări, de cenzuri, deci orice spui tu sau copiii tăi va rămâne acolo pentru totdeauna. Am permis copiilor noştri, care au experienţă, să pună conţinut online şi să facă ocazional transmisiuni în direct, dar numai dacă noi, părinţii, suntem acolo să-i supraveghem.

Un alt pericol legat de transmiterea în direct este faptul că hackerii pot afla cu uşurinţă locul în care te afli, ascultând zgomotele de fundal sau analizându-ţi mediul înconjurător. Unii farsori fără scrupule au mers atât de departe, încât au sunat la 911 în timp ce altcineva transmitea în direct, raportând un delict în curs de desfăşurare doar pentru a putea urmări sosirea poliţiei şi a vedea ce se întâmplă cu victima nevinovată. Ca să nu mai spun că acest lucru este o infracţiune şi o risipă periculoasă de resurse ale poliţiei (şi că uneori se sfârşeşte cu victime nevinovate, care ajung să fie vătămate şi confundate cu infractorii).

Mulţi copii fac transmisiuni live şi spun: „OK, mă puteţi întreba orice!” Partea bună este că, atunci când e vorba de tine şi de copiii tăi, dacă spui „Intreabă-mă orice”, tu eşti acela care controlează, de fapt, încotro se îndreaptă discuţia. Ei bine, atunci când copiii tăi se implică în aşa ceva, ştii că ar putea fi întrebaţi lucruri necorespunzătoare sau prea personale şi mai ştii şi că vor să fie autentici şi că ar putea răspunde la întrebările acelea şi astfel ar putea ajunge la un subiect ce nu vrei să fie discutat. Deci cred că este important ca un părinte să fie implicat în acest proces, în cazul în care copiii lor vor transmite live. De asemenea, consider că dacă spui

„Intreabă- mă orice”, e bine să dai îndrumări stricte în legătură cu un subiect anume, cum ar fi „Intreabă-mă orice despre vacanţa noastră în familie”. Adolescenţii care comentează pot întrece uşor limita, spunând lucruri de genul „Nu vrei să-ţi scoţi tricoul? — hei, ai spus că pot să te întreb orice”. Nu vrei să i se întâmple asta copilului tău.

Avem reguli foarte stricte cu copiii noştri despre transmisiunile în direct. Nu au voie să intre în direct fără permisiunea noastră, iar atunci când o fac, trebuie ca unul dintre noi, părinţii, să fie de faţă. Acest lucru ne permite să ne asigurăm că suntem cu toţii confortabili cu respectivul cadru, că suntem pe deplin conştienţi că transmitem în direct şi că putem monitoriza ceea ce se discută. Le-am cerut copiilor să nu filmeze lângă căsuţa poştală, din faţa casei sau din alte locuri care ar putea indica unde locuim. Le cerem adesea să nu se plimbe prin toată casă în timp ce filmează, astfel încât oamenii să nu-şi dea seama de aspectul general al casei. Avem notificările pornite pe telefoanele noastre, astfel încât, în cazul în care copiii noştri intră live fără permisiune, să fim notificaţi şi să putem intra odată cu ei ca să urmărim ce se întâmplă. Dacă live-ul este pe Instagram, le cerem să-şi oprească comentariile publice înainte de a intra în direct (dacă ai deja cont privat, aceasta nu este o problemă). Dacă cineva este live şi are comentariile pornite, transmisiunile lor vor fi în trend, iar acestea vor ajunge pe pagina Explore de pe Instagram.

Când se întâmplă acest lucru, poţi da peste o mulţime de ciudaţi care lasă comentarii urâte sau cer lucruri nepotrivite. Poţi împiedica acest lucru dacă foloseşti setarea de a limita comentariile, primindu-le doar de la urmăritorii tăi *sau* de la persoanele pe care le urmăreşti.

Există, de asemenea, la aceeaşi secţiune de setări, nişte filtre pe Instagram unde poţi bloca înjurăturile şi alte cuvinte pe care nu le vrei postate de la urmăritori în timpul transmisiunii live. Noi adăugăm numerele de telefon, adresa noastră etc. Aminteşte-ţi să scrii greşit câteva dintre cele mai urâte cuvinte, deoarece aceasta este o soluţie comună de a păcăli filtrele.

Poţi sa te răzgândeşti?

Lucrul frumos la streaming este că ai autonomie. Dacă nu vrei să continui cu divertismentul, poţi să îţi schimbi serviciul sau să te dezabonezi complet de la el.

Păstrarea confidenţialităţii contului tău

Dacă nu ai chef să anunţi pe toată lumea la ce te uiţi, poţi trece cu uşurinţă pe modul privat pentru a te asigura că nimeni nu vede ce faci. În plus, poţi dezactiva oricând orice setare care ar posta direct în conturile de social media. În multe dintre aplicaţiile de streaming poţi pune parolă la anumite conturi pentru copii mai mici. Acest lucru îţi permite să blochezi anumite tipuri de conţinut (PG, PG13 etc.), iar copiilor tăi le permite accesul doar la conţinutul pe care doreşti să-l vadă.

Cum se folosesc Skype sau FaceTime, de Mindy

Cum funcţionează

Skype şi FaceTime sunt servicii care îţi permit să râmâi în legătură cu cei dragi sau cu colegi prin apeluri video. Dacă ai un iPhone, poţi folosi FaceTime cu oricine altcineva care are un iPhone, un computer Mac sau un iPad. Pentru telefoanele Android, există aplicaţii numite House Party,

Cabana, Google Duo sau poţi folosi Facebook Messenger. Aplicaţia Skype funcţionează pe toate dispozitivele, atâta timp cât ai un cont. Pentru a o folosi, trebuie să descarci aplicaţia pe dispozitivul mobil sau să te autentifici online. Apoi cauţi sau selectezi un contact şi poţi apela video acea persoană.

Cine le foloseşte

Oricine le poate folosi... copii, părinţi, bunici, membri ai familiei, colegi de muncă, iubiţi/iubite, prieteni şi mulţi alţii.

La ce se folosesc

Ai un prieten la distanţă sau un *bae* (prescurtarea de la *before anyone else****** sau *babe*}[7]. Parteneri de afaceri din altă ţară? Skype şi FaceTime sunt ideale pentru asta, la fel ca orice alt software de teleconferinţă. Copiii o adoră, întrucât aplicaţiile de genul acesta oferă, pe lângă apeluri, şi o comunicare vizuală completă. Au avantajul de a apela pe oricine, oriunde, iar bonusul este că le poţi vedea şi feţele, le poţi citi expresiile, fiind aproape ca şi cum le-ai vorbi pe viu.

Cât se păstrează informaţia

Apelul video durează atâta timp cât doreşti. Pur şi simplu apasă clic pe butonul de încheiere a apelului, iar acesta se va sfârsi.

Alte caracteristici

Dacă nu aveţi chef de apel cu video (ai o zi în care îţi stă rău părul?), poţi selecta versiunea „numai audio”, care îţi permite să comunici ca şi cum ai face-o printr-un apel telefonic, cu excepţia faptului că nu ai nevoie de un abonament de telefonie. Nu ai nevoie decât de o conexiune Wi-Fi, astfel că apelul acţionează ca un VoiP (Voice Over Internei Protocol — voce transmisă prin intermediul internetului). Unele aplicaţii de convorbiri video, cum ar fi Skype, îţi permit să comunici şi prin mesaj text, de obicei ca să laşi un mesaj în cazul în care persoana pe care ai încercat să o contactezi nu a răspuns la apelul video.

Cum se pot partaja?

Momentan, nu poţi partaja apelurile de pe Skype sau FaceTime.

Poţi salva ce ai postat?

Nu poţi salva apelurile de pe Skype sau FaceTime. Cu toate acestea, există aplicaţii care îţi vor permite să înregistrezi apelurile pentru utilizarea ulterioară.

Ce poate merge rău

Uneori, o conexiune Wi-Fi slabă face dificilă vizualizarea persoanei pe ecran sau poate duce la întreruperea apelului video. De asemenea, oamenii (în special adolescenţii) pot utiliza apelurile faţă în faţă pentru activităţi necorespunzătoare, precum sexting video etc. Aceasta ar trebui să fie o preocupare uriaşă pentru tine, ca părinte, un aspect pe care îl discutăm în mai multe secţiuni din această carte. Dacă nu ai Wi-Fi, apelurile faţă în faţă vor consuma o mulţime de date mobile.

Poţi sa te răzgândeşti?

Pur şi simplu, poţi închide apelul video cu o simplă apăsare de buton.

Păstrarea confidenţialităţii contului tău

Poţi gestiona confidenţialitatea contului tău Skype din setări. De exemplu, poţi controla cine te poate apela pe Skype, dacă poţi fi găsit de oricine are cont Skype sau numai de prieteni şi familie, înscrişi în lista ta de contacte directe. Siguranţa online este importantă, iar Skype îţi permite fie să blochezi anumite conturi, fie să le elimini pur şi simplu din lista de contacte.

Sfaturi şi trucuri

- În App Store, orice aplicaţie care a fost deja instalată pe dispozitiv va avea în dreptul ei „Deschis” după ce faci clic pe ea. O aplicaţie care nu a fost descărcată niciodată va avea în dreptul ei „Obţine” sau „Cumpără”. Dacă auzi de aplicaţii necorespunzătoare pentru adolescenţi şi copii, dar nu le găseşti pe dispozitivele lor, pur şi simplu intră în App Store de pe dispozitivele lor şi caută respectiva aplicaţie. Dacă copilul tău a descărcat-o vreodată, vei vedea fie „Deschis”, fie un nor cu o

săgeată în jos în loc de „Cumpără”.

- Copiii sunt încântaţi de aplicaţiile pe care le folosesc. Adesea, descarcă ceva, folosesc aplicaţia o dată sau de două ori, se plictisesc şi apoi o şterg sau uită că este acolo. Asta nu înseamnă că nu ar trebui să verifici ce caută. Dacă îti auzi copiii discutând încântaţi despre o nouă aplicaţie, descarc-o şi tu. Obţine un plan familial care cere utilizatorilor să solicite permisiunea înainte de instalarea oricărei aplicaţii. Aceasta funcţionează atât pentru aplicaţii gratuite, cât şi pentru cele care trebuie cumpărate.
- Nu le oferi copiilor tăi acces la cărţile de credit. Verifică factura în fiecare lună pentru a te asigura că nimic nu a fost descărcat fără permisiunea ta.

SHAUNNE SPUNE CE TREBUIE £4 *FACI CÂND AUZI „NU AI ÎNCREDERE IN MINE?”*

Am crescut în apropierea unui oraş universitar din Idaho şi îmi întrebam mereu părinţii dacă pot să iau maşina mai frumoasă la întâlniri, în loc de minicamioneta jenantă sau de celelalte rable. De obicei, părinţii mei mă refuzau, iar eu o întrebam pe mama: „De ce nu ai încredere în mine?” Ea îmi spunea că are încredere în mine şi în abilităţile mele de şofer, dar nu are încredere în copiii care învăţau la colegiile din apropiere, care proveneau din alte state şi nu ştiau cum să conducă pe drumurile îngheţate de tară.

Deci nu e vorba că nu avem încredere în copii. Doar că nu credem că lumea în care se află le doreşte binele la fel ca noi. Indiferent dacă navighează pe internei acasă sau sunt afară cu prietenii lor, lecţia de încredere se aplică oricum.

Când inevitabil va sosi replica „Nu ai încredere în mine?”, răspunsul tău ar trebui să fie ceva de genul: „Bineînţeles că am încredere în tine, dar nu sunt prost!” sau orice altceva similar! Ideea pe care ar trebui să o transmiţi este aceasta: „Da, am încredere în tine, dar nu am încredere în internei. Ştiu că este posibil ca unii copii sau adolescenţi să nu poată lua încă cele mai bune decizii atunci când ajung în anumite situaţii. Şi, de asemenea, nu am încredere în oamenii cu care e posibil să interacţionezi, asupra cărora s-ar putea să nu ai control.” La fel cum părinţii

mei nu au avut încredere în tinerii şoferi neexperimentaţi conducând pe zăpadă.

Aplicaţii-seif, de Mindy şi Shaun

Cum funcţionează

Unul dintre cele mai mari abuzuri asupra aplicaţiilor de pe telefoanele mobile îl reprezintă aplicaţiile-seif sau aplicaţiile- fantomă. Acestea sunt aplicaţii concepute pentru a păstra secrete anumite fotografii sau informaţii, deghizate sub forma unei aplicaţii perfect inofensive pentru a păcăli pe oricine în afară de utilizatorul principal în legătură cu intenţia lor reală. Cu alte cuvinte, ele sunt ascunzişuri digitale pentru lucruri pe care copiii nu ar trebui să le vadă sau să le folosească. Acestea pot fi deschise doar cu un cod de acces care „deblochează" seiful.

Aplicaţiile-seif arată adesea ca aplicaţia de calculator, de ceas sau ca un simplu joc video. Când verifică telefoanele copiilor lor, majoritatea părinţilor se uită doar la istoricul mesajelor text şi la conturile de social media şi, dacă văd un calculator, nu vor crede că este ceva nelalocul lui. Telefoanele mobile vin întotdeauna cu aplicaţii implicite de calculator şi de ceas, parte a sistemului lor de operare, aşadar, uită-te după o aplicaţie funcţională duplicat sau după un fişier de dimensiuni mari, vizibile în setările telefonului. Poţi, de asemenea, să intri pe App Store de pe telefonul copiilor tăi şi să cauţi aplicaţii-seif, căutând pictograma „Deschis" sau cea de descărcare-din-cloud, asa cum am menţionat anterior.

> ?

Cine le foloseşte

Oricine doreşte să păstreze secrete informaţii sau imagini, în mare parte adolescenţi, în special băieţi şi bărbaţi tineri care aleg să ascundă conţinut pornografic de membrii familiei.

La ce se folosesc

Ascunderea conţinutului şi informaţiilor pe care nu vrei să le vadă nimeni. De obicei, acestea vor conţine

fotografii/videoclipuri pornografice, capturi de ecran cu mesaje text/conversaţii sensibile (sexting), copiuţe pentru examenele viitoare etc.

Cele mai bune motive pentru care sa le foloseşti

Nu există niciun motiv bun pentru care un copil sau adolescent să aibă nevoie să folosească o aplicaţie-seif.

Cât se păstrează informaţia

Atâta timp cât aplicaţia este instalată, informaţiile vor rămâne în seif.

Cum se poate partaja?

Informaţiile sau fotografiile pot fi partajate în acelaşi mod în care poate fi partajat orice lucru de pe telefonul tău: via Bluetooth, mesaj text sau e-mail.

Poţi salva ce ai postat?

Aplicaţiile-seif sunt ca un depozit, astfel încât orice lucru stocat acolo va rămâne neatins până când este şters.

Ce poate merge rău

Dacă cineva păstrează imagini, cum ar fi pornografie, pe dispozitivul său şi împărtăşeşte oricare dintre acestea cu minorii, comite o ilegalitate. Mai exact, pornografie infantilă. De multe ori, adolescenţii nu se gândesc la acest aspect, deoarece conţinutul este distribuit între minori, ca să se răzbune sau să-şi trimită simple fotografii din vestiar etc. Unii băieţi adolescenţi vor oferi chiar recompense în bani colegilor de clasă în schimbul unei poze nud a vreunei femei dorite, cu acordul ei sau nu. Recompensa este şi mai mare dacă femeia-tintă este o fată care nu ar lua niciodată în considerare să-şi facă un selfie nud.

Păstrarea confidenţialităţii contului tău

întregul scop al unei aplicaţii-seif este ascunderea şi confidenţialitatea.

Doar pentru generaţia analogică

Gata să-şi dea ochii peste cap? Ignoră-i. Copiii tăi vor

evita aproape întotdeauna aplicaţiile aprobate de părinţii lor şi vizitate în mod regulat de către aceştia. Celor mai mulţi părinţi nu le place natura temporară a aplicaţiei Snapchat, aşa că fix acolo îşi vor găsi copiii. Instagram însă devine din ce în ce mai popular în rândul adulţilor, ceea ce nu îţi va face deloc fericite odraslele!

Facebook

Copiii mei numesc Facebook „Cartea morţilor” – pentru că nici morţi nu l-ar folosi. „Facebook este pentru bunicii care postează fotografii cu nepoţii lor”, mi-a spus Brooklyn. Halal mod de a mă face să mă simt *batrâna*|

îmi place mult să folosesc Facebook ca să comunic cu prietenii mei. Este o platformă grozavă de socializare, care facilitează găsirea colegilor sau a cunoscuţilor pe care nu i-am mai văzut de mult, obţinerea de informaţii sau ştiri şi înscrierea în grupurile de sprijin. Mai mult decât atât, ştiu că este ultimul loc în care copiii mei vor intra vreodată să vadă ce am postat. Va fi interesant să vedem dacă aceştia vor decide să-şi facă şi ei cont pe Facebook atunci când vor fi mai mari şi vor începe să aibă familii şi când îşi vor da seama ce platformă utilă este. Sau poate că Facebook însuşi se va reinventa şi va deveni din nou relevant pentru cei mici.

Ţine cont însă că distribuirea în exces pe Facebook este o problemă întâlnită foarte frecvent. Este incredibil de tentant să postezi toate lucrurile drăguţe pe care le-au făcut copiii, dar, nu uita, internetül este pentru totdeauna. Copiii tăi au dreptul la confidenţialitate şi, odată cu înaintarea în vârstă, s-ar putea supăra să vadă ceva pe care tu îl considerai adorabil, dar pe care ei îl vor considera stânjenitor sau intim. Chiar dacă îl ştergi, dacă cineva a apucat să îl distribuie, conţinutul va rămâne în continuare disponibil. Am citit câteva postări pe Facebook care au fost extrem de alarmante — descriau în profunzime problemele mult prea personale de sănătate mintală ale copilului lor sau luptele cu dependenţa, de exemplu, fără permisiunea adolescentului.

Indiferent cine eşti, este important să ai grijă la străinii care vor să se împrietenească cu tine. Dacă nu au aproape deloc prieteni sau fotografii în profilul lor, aceştia sunt de obicei conturi false, hackeri sau escroci. Fii cu băgare de seamă în alegerea prietenilor. Unii dintre aceşti falşi prieteni îţi pot sparge contul, îţi pot trimite viruşi, pot posta conţinut obscen sau linkuri frauduloase sau le pot cere bani prietenilor tăi apropiad sau familiei, pretinzând că eşti într-o situaţie de urgenţă (folosind informaţiile şi numele distribuite pe profilul tău). Poţi raporta problemele către Facebook sau poţi bloca utilizatorii ofensatori, doar că răspunsurile Facebook sunt adesea inadecvate şi frustrante, ceea ce este unul dintre cele mai mari dezavantaje ale site-ului.

Sfaturi şi trucuri

întreabă-te întotdeauna dacă trebuie să distribui o imagine sau o anecdotă înainte de a o partaja. Dacă ai îndoieli, nu o face! Odată ce copiii sunt suficient de mari, cere-le permisiunea înainte de a posta. Sau, dacă şi-au dat permisiunea, dar te roagă să o ştergi mai târziu, fa-o în faţa lor, astfel încât să vadă că le apreciezi părerea. Adolescenţii, mai ales, încep să se caute reciproc pe Google, iar fotografiile care le-ar fi plăcut poate când aveau zece ani îi pot îngrozi de-a dreptul câţiva ani mai târziu.

E-mail

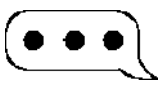
E-mailul este încă metoda principală de comunicare în cadrele profesionale şi cea mai bună modalitate de a scrie, primi şi arhiva mesaje mai lungi, în special cele cu fişiere anexate. În plus de asta, este mai greu să faci greşeli pe care le-ai putea regreta mai târziu atunci când compui şi trimiţi e-mailuri. Pentru copii, e-mailul a fost aproape complet înlocuit de mesajele text sau de tweeturi. II folosesc doar pentru comunicarea cu şcoala (dacă este cazul) şi îl privesc ca pe ceva ce adulţii folosesc pentru munca lor.

Am descoperit că trebuie să îi „învăţăm” pe copiii noştri să folosească e-mailul! În ciuda a cât de pricepuţi sunt în ale tehnologiei, e-mailul pare să fie singurul lucru care îi lasă complet dezinteresaţi. A

trebuit să le arătăm cum să anexeze fişiere, care e diferenţa dintre CC şi BCC, care sunt avantajele utilizării e-mailurilor (cum să cauţi e-mailuri în foldere) şi multe altele. Ca părinţi, ştim că oamenii muncii folosesc în continuare e-mailul, ceea ce înseamnă că trebuie să îi învăţăm pe copiii noştri cum să folosească e-mailul înainte de a pleca la facultate. Când erau prin primii ani de liceu, am început să le trimitem pe e-mail copiilor detaliile proiectelor noastre sau chiar să le amintim de programări, să le transmitem linkurile de aplicare la colegii etc. Procesul a avut un început lent, dar în anul următor le-am trimis tot mai multe. La început a trebuit chiar să le trimitem mesaje şi să spunem: „Hei, tocmai v-am trimis un e-mail!” În felul acesta, ştiam că îl vor vedea şi vor răspunde la el.

Telefoane fixe şi apeluri telefonice

Shaun'. îmi amintesc când, pe la patru ani, părinţii mei au adus acasă de Crăciun primul nostru cuptor cu microunde. Era uriaş şi costase probabil foarte mulţi bani. În anii următori, îmi amintesc că i-am dat telefon bunicii şi i-am spus: „Intr-o zi, telefonul va avea un televizor în el şi vom putea vedea cu cine vorbim.” Copiii mei habar n-au despre cât de uimitor este pentru oamenii din generaţia mea că putem face acum asta pe telefoanele noastre mobile. Dacă le-aş arăta telefonul fix pe care l-am folosit atunci, nici nu ar şti să-l folosească! Obişnuiam să mă minunez când îl vedeam pe Michael Knight (din *Knight Rider}* vorbind cu maşina lui KITT prin ceas. Astăzi pot efectua apeluri telefonice către oricine cu propriul ceas inteligent!



În multe comunităţi, liniile fixe dispar, dar poate merita să păstrezi una — care să nu fie conectată la un robot telefonic — ca măsură de siguranţă pentru situaţii de urgenţă, asta dacă locuieşti într-o zonă în care energia electrică se întrerupe des. Am prieteni în New York care îşi păstrează telefoanele fixe, deoarece, la 11 septembrie, telefoanele obişnuite au continuat să funcţioneze, în timp ce telefoanele

celulare au fost inutilizabile. Acestea fiind spuse, casa noastră nouă nici măcar nu are prize pentru cabluri fixe în pereţi!

Dacă ai un telefon obişnuit, asigură-te că şi copiii tăi ştiu să-l folosească. Recent, o companie ne-a trimis un telefon fix foarte frumos în formă de buze. Le-am arătat gemenelor şi am remarcat că ar fi distractiv să-l folosesc într-un videoclip ca element de recuzită. Bailey a ridicat imediat receptorul şi i-a cerut lui Brooklyn să îi zică un număr de telefon de-al unei prietene ca s-o poată suna. O urmăream, nevenindu-mi să cred, cum formează numărul şi cum îi apare o expresie de confuzie pe faţă când telefonul nu a scos niciun sunet. „Bailey”, i-am spus, „telefonul trebuie să fie băgat în priză ca să funcţioneze.” M-a privit ca şi cum aş fi avut două capete. I-am explicat cum, pe vremuri, telefoanele erau conectate la mufe din perete, fiindcă nu existau încă reţelele de comunicaţii celulare. Un alt moment în care mi-am demonstrat vârsta adevărată!

A fost cumva o perioadă dulce-amăruie, pentru că am crescut petrecând ore în şir la telefon cu prietenii. Singura formă de intimitate pe care o aveam era să trag de cablul de telefon în formă de tirbuşon cât mai departe posibil de fraţii mei — mă ascundeam chiar şi în dulapuri ca să discut cu prietenele despre băieţii de care mă îndrăgosteam. Acum, desigur, copiii scriu cu viteza luminii în loc să vorbească, deşi este puţin ridicol să trimiţi douăzeci şi trei de mesaje pentru a încerca să stabileşti o întâlnire, când un apel telefonic de douăzeci de secunde ar rezolva totul. Fetele le trimit mesaje iubiţilor chiar şi în timp ce stau lângă ei în loc să le vorbească direct!

Mă îngrijorează foarte mult acest lucru, deoarece comunicarea scrisă nu este deloc precum conversaţia în persoană. Indiciile vizuale sau fonice subtile pe care le-ai obţine faţă în faţă sunt imposibil de transmis doar prin cuvinte, astfel încât este extrem de uşor să interpretezi greşit ceva spus cu inocenţă, cauzând astfel dramă şi resentimente. Totuşi, adolescenţii mei preferă sistemul de mesaje text. Aceştia susţin că aşa rămâne dovada a ceea ce s-a spus, mai ales dacă prin mesajul text mi se cere

permisiunea de a face ceva anume şi, de asemenea, spun ei, este mai rapid. Ei susţin că în mesajele scrise nu ai timp de flecăreală. Nu îşi dau seama că cele trei mii de mesaje text ale lor sunt, în esenţă, acelaşi lucru!

Codul bunelor maniere: răspunde la mesaje, te rog

În vremurile analogice vechi, dacá suna telefonul, ráspundeai. Dacá ratai un apel, sunai înapoi. Acum, nu mai este la fel de simplu. Aşa că am decis sâ precizăm toate acestea în contractul nostru de utilizare a telefonului mobil, pe care îl poţi revedea la paginile 68—74 din capitolul precedent, aşa încât copiilor noştri sâ le fie mai uşor sâ înţeleagă şi să respecte regulile privind comunicarea prin telefon.

Una dintre reguli este că, dacă noi, părinţii, le trimitem un mesaj text, trebuie să răspundă. Bineînţeles, în limite rezonabile — dacă sunt la volan, atunci fără mesaje, vă rog! Mă pot anunţa la următoarea oprire că mi-au primit mesajul. Sau dacă eşti într-adevăr presat de timp, trimite un emoji. Dacă le scriu fetelor şi le spun: „Hei, trebuie să fiţi aici la cutare oră”, iar eu văd că l-au citit, dar nu au venit la ora stabilită, vor exista consecinţe. Dacă stabileşti nişte aşteptări obligatorii cu mama şi cu tata, acest lucru va deveni un obicei bun şi în comunicările între prieteni. Chiar nu este atât de greu de interacţionat în timp util şi într-un mod respectuos! Copiii noştri ştiu că vechiul clişeu – ce oferi, aia primeşti – se potriveşte mai ales când vine vorba de mesaje text.

Cei trei copii mai mari ai noştri au o mulţime de urmăritori pe social media, dar le explicăm cât de important este să le răspundă cât mai repede şi cât de des pot. Este imposibil să le răspundă tuturor, dar le spun să fie online destul de des şi să le răspundă oamenilor suficient de des, cât fanii să înţeleagă că sunt *şanse* de a primi un răspuns din partea lor. (Un aspect foarte important de care multe celebrităţi uită sau pe care îl pasează asistenţilor; de multe ori, acestea nu vor răspunde decât dacă sunt atacate sau dacă cineva le propune să lanseze un produs sau un

serviciu. Nu este o modalitate bună de a-ţi păstra fanii!) Le spunem copiilor noştri că dorim să aibă o legătură plină de însemnătate cu publicul lor. Totuşi, le mai spunem şi că nu ne dorim să stea *tot timpul* pe reţelele de socializare.

Despre RnR (Read and not Respond)

La polul opus avem RnR. Nu, asta nu înseamnă repaus şi relaxare asa cum ai crede! Pe reţelele de socializare, înseamnă „Citeşte şi nu răspunde”. De exemplu, să spunem că îi trimit lui Brooklyn un mesaj cu o întrebare şi văd că mi-a citit mesajul, dar a ales să nu răspundă. Noi, adulţii, suntem prea ocupaţi uneori şi uităm să răspundem la mesaje, dar copiii se pot folosi de acest lucru pentru a răni oamenii în mod deliberat. Ei ştiu că cealaltă persoană vede că mesajul ei a fost citit, dar îl ignoră intenţionat. Iar asta mă scoate din minţi! Consider că este cât se poate de nepoliticos. Cine face acest lucru practic îşi asumă puterea în relaţie ca apoi să-ţi dea peste nas – pe majoritatea site-urilor de socializare, urmăritorii şi prietenii tăi pot vedea că eşti online. Metoda este incredibil de pasiv-agresivă şi poate dăuna multor relaţii.

Copiii noştri ştiu că prietenii lor sunt uneori foarte ocupaţi cu temele pentru şcoală sau au alte probleme/urgenţe personale atunci când nu răspund. Când se întâmplă asta, o simplă scuză este suficientă. RnR devine o problemă spinoasă atunci când se repetă cronic şi când este menită să rănească sentimentele persoanei de la celălalt capăt al conversaţiei.

Cea mai bună metodă de a gestiona acest aspect este să-i pui pe copii să-şi dezactiveze „confirmările de citire”. Asta înseamnă că ceilalţi nu vor mai putea vedea dacă mesajele le-au fost sau nu citite. De asemenea, acest lucru împiedică apariţia resentimentelor în cazul persoanelor care ar putea crede că sunt ignorate atunci când, de fapt, eşti chiar ocupat sau conduci. Pentru a combate RnR, noi, ca părinţi, trebuie să îi învăţăm pe copiii noştri bunele maniere. Dacă mama şi tata întârzie când vine vorba să răspundă la mesajele pe care le primesc, atunci copiii lor ajung să creadă că este în

regulă să ignori oamenii. Nu este indicat să răspunzi cu impoliteţe la impoliteţe. În schimb, răspunde cu bunătate şi cu bune maniere, care, în cele din urmă, se vor răsfrânge şi asupra copiilor şi ale prietenilor lor.

Redactarea unui contract pentru utilizarea telefonului mobil te poate ajuta. Gândeşte-te cum vrei să se comporte copilul tău şi ce lecţii importante trebuie să înveţe pentru a-şi păstra privilegiul de a avea un telefon, dispozitivul pe care îl folosesc, desigur, pentru toate comunicările lor în reţelele de socializare. Prietenii se respectă reciproc. Timpul tuturor este valoros.

Ghosting

Ghostingul este nivelul următor de RnR. Uneori, oamenii pur şi simplu opresc orice comunicare şi dispar fără nicio explicaţie — ca şi cum ar deveni fantome pentru prietenii pe care îi neglijează, căci se simte de parcă n-ar mai exista. Este varianta modernă a lăsatului cu ochii în soare. Este folosit foarte mult în relaţii, atunci când oamenii nu doresc să se mai întâlnească, dar nu ştiu cum să-i spună acest lucru celeilalte persoane.

Suh'tweeting

Sub-tweetingul este o altă formă de comunicare pasiv-agresivă întâlnită adesea pe Twitter şi alte platforme de socializare. Este o postare, adesea un tweet, care critică o altă persoană, fără a menţiona, de fapt, numele ei — este versiunea digitală a piesei lui Carly Simon, „Youre So Vain”, unde mulţi dintre oamenii din cercul cântăreţei au crezut că *ei* sunt „vanitoşii” la care se facea referire în piesă! Persoana în cauză ştie că prietenul ei vorbeşte despre ea, dar nu prea are ce să facă, deoarece nu se face referire directă la ea. Acest lucru oferă celui care postează posibilitatea negării plauzibile în cazul în care destinatarul se supără din cauza sub-tweetului, permiţându-şi să-i răspundă cu „Ai scos mesajul din context” sau „Nu vorbeam despre tine.” Mulţi copii, şi chiar unii adulţi, folosesc metoda pentru că simt nevoia să se descarce sau să se răzbune pe vreun hărţuitor, doar că deseori situaţia

li se întoarce împotrivă şi se agravează. Copiii sunt super intuitivi şi ştiu când se vorbeşte despre ei.

De exemplu, dacă Brooklyn ar posta tweetul „Unii nu ştiu să pedepsească pe potriva infracţiunii” imediat după ce i-am confiscat telefonul, aş şti că se referă la mine. Aş putea s-o demonstrez? Nu! S-ar uita la mine, ar zâmbi dulce şi ar spune că vorbeşte despre părinţii prietenilor ei. Eu şi Shaun încercăm să-i facem pe copiii noştri să înţeleagă că mesajele cu subînţeles nu sunt în regulă.

Opinii ferme

Mulţumită anonimatului oferit de internei, este mult prea uşor să împărtăşeşti opinii ferme fără teama de cenzură. Acest lucru se răsfrânge asupra copiilor noştri, care pot începe să simtă nevoia de a convinge pe toată lumea de părerile şi de gândurile lor, în loc să fie de acord că nu sunt de acord cu cineva sau să recunoască că au amândoi dreptate. Cred că acest lucru se întâmplă din cauza reţelelor de socializare şi cu siguranţă se regăseşte în actualul climat politic. Destul de recent, Brooklyn şi o verişoară de a ei au ajuns într-o astfel de situaţie din cauza deciziei legate de colegiul la care să se înscrie şi a fost greu să găsească un compromis când fiecare era convinsă că avea dreptate.

Copiii sunt, de asemenea, mai mult ca niciodată la curent cu ce se întâmplă în politică şi la nivel mondial. Rylan m-a întrebat cine era preşedinte când eram de vârsta ei şi nici n-am ştiut să-i spun. Copii fiind, nu cred că aveam la fel de mult habar de actualităţi, poate doar dacă ne spuneau părinţii despre ceva anume sau dacă văzuserăm noi din întâmplare la ştirile de la televizor. Acum, copiii sunt asaltaţi cu informaţii despre politică şi despre evenimente curente prin intermediul reţelelor de socializare, asa că sunt foarte isteti şi constienti. Partea bună este că duce la crearea de schimbări, de mişcări sociale şi de solidaritate (cum ar fi adolescenţii care se implică în îndreptarea greşelilor societăţii prin mişcarea #MeToo, drepturile femeilor şi alte subiecte fierbinţi, precum controlul armelor şi Black Lives Matter). Partea proastă este că provoacă

dezacorduri, tensiune şi poţi pierde prieteni din cauza diferenţelor de opinie. Copiilor noştri le spunem mereu că toată lumea are dreptul la propria părere, dar nu pot convinge pe nimeni de nimic dacă acela nu doreşte să fie suficient de receptiv la idei noi.

Confirmări şi (temutele) mulţumiri

îti aminteşti de îndemnul sever al părinţilor tăi de a te aşeza şi a scrie bileţele cu mulţumiri pentru toate cadourile primite de ziua de naştere sau de sărbători înainte să apuci să te joci, de fapt, cu ele? Eu îmi amintesc, bombănind încontinuu, desigur! Primirea unei scrisori de mulţumire a devenit o întâmplare rară acum, dar am suficiente cunoştinţe digitale pentru a mă mulţumi şi cu una trimisă prin e-mail. Doar că până şi asta se întâmplă din ce în ce mai rar şi este mai mult decât un pic supărător atunci când, de exemplu, oferi nişte cadouri foarte generoase şi nu primeşti înapoi... nimic. Pentru zecile de cadouri de nuntă sau de absolvire pe care le-am oferit în ultimii ani, am primit doar câteva bileţele de mulţumire. Este atât de dezamăgitor să nu ţi se mulţumească! În ziua de azi, cred că majoritatea oamenilor sunt în regulă cu o mulţumire prin e-mail în loc de o carte poştală scrisă de mână. Când vine vorba de adolescenţi, eşti norocos dacă primeşti o mulţumire printr-un mesaj text, şi se vor asigura că ştii şi cât timp (cincisprezece secunde) le-a luat să-l scrie!

Aşadar, vrem să ne asigurăm că ai noştri copii transmit mulţumiri, fie prin cărţi poştale, fie prin e-mailuri sau mesaje text. Simţim că este un lucru care face parte din cultura familiei noastre, precum şi din afacerile noastre, acela de a aprecia oamenii şi eforturile lor, pur şi simplu pentru că ne dorim ca toată lumea să se simtă bine-venită şi apreciată. Trimitem felicitări la zilele de naştere şi, de fiecare dată când colaborăm cu alţi influenceri, încercăm să le trimitem ceva, precum un buchet de flori, ca mulţumire pentru colaborarea cu noi. Şi un mic gest poate aduce recompense mari, întrucât oamenii îşi amintesc întotdeauna de un cadou neaşteptat, iar pe tine te recunosc ca fiind o persoană generoasă. Nu

este vorba despre ceea ce trimiţi, ci despre faptul că te-ai gândit suficient pentru a trimite ceva.

De asemenea, ne place să facem lucruri mici cu copiii noştri care să aibă o însemnătate aparte pentru fiecare dintre ei, astfel încât să şi simtă această afirmaţie. Uneori, mai trimit mici cadouri fetelor la şcoală şi ştiu că gestul le dă pe spate. Odată, când Kamri a avut o săptămână deosebit de grea şi s-a simţit ca a cincea roată la căruţă în compania prietenilor ei, Brooklyn a auzit ce se întâmpla, a sunat la o firmă care livra fursecuri cu lapte şi i-a rugat să trimită la şcoală bunătăţile pentru Kamri. Pe bileţel scria: „Să vezi câţi prieteni îţi faci când află că ai fursecuri!”

încearcă întotdeauna să ai un impact asupra copiilor tăi, iar momentele cele mai satisfăcătoare vin atunci când îti arată ceea ce au învăţat fără ca tu să îi împingi de la spate. De îndată ce Brooklyn a ajuns acasă, i-am spus cât de mândră sunt de ea şi chipul i s-a luminat de bucurie. Lecţia de viaţă fusese învăţată, iar ea o implementase de una singură.

Aşadar, scrie/trimite mesaje/e-mailuri de mulţumire!

Control parental

Două dintre cele mai populare şi utile aplicaţii de monitorizare a smartphone-urilor pe care le-am încercat sunt Our Pact şi MMGuardian. Aceste aplicaţii îţi permit să blochezi anumite numere de telefon, să vizualizezi şirul de mesaje, să setezi limite pentru timpul de utilizare şi să monitorizezi ce site-uri frecventează copiii.

Odată cu iOS 12, Apple şi-a îmbunătăţit funcţia de control parental cu o nouă caracteristică numită Screen Time. Până acum, cred că e instrumentul meu preferat de monitorizare. Poţi urmări cât timp petrec copiii tăi pe telefon şi poţi vedea exact la ce îl folosesc. Cu protecţia prin parolă, poţi dezactiva navigarea pe internei şi trimiterea de mesaje pe o anumită perioadă de timp (de exemplu, în timpul mesei sau la culcare), şi poţi chiar limita ce muzică, podcasturi, filme, emisiuni, cărţi şi aplicaţii pot accesa. De când l-am pus pe telefonul lui Rylan,

Shaun şi cu mine o vedem apărând prin casă mult mai des!

Aşteaptă-te la o rezistenţă imediată atunci când implementezi pentru prima dată instrumentele de monitorizare. Dar dacă îţi vezi copiii că reacţionează negativ la acţiunile tale ca părinte înseamnă că eşti cel mai probabil pe drumul cel bun în ceea ce priveşte stabilirea limitelor necesare!

Viaţa este un amestec de analogic şi digital – foloseşte ce e mai bun din ambele

Sunt multe lucruri în viaţă pe care copiii nu le vor putea învăţa niciodată online. În mod ideal, vrei să tinzi spre acel loc dulce în care avantajele lumii analogice se îmbină la perfecţie cu avantajele lumii digitale, permiţând copiilor tăi să prospere atât în lumea reală, cât şi în cea virtuală.

Ce nu pot învăţa ei online? Cum să se comporte în familie. Cum să se descurce din punct de vedere social cu alţi oameni. Cum să se bucure să fie afară în natură. Cum să facă lucruri cu mâinile şi corpul lor care nu au nicio legătură cu dispozitivele electronice.

Nu te teme să opreşti internetül. Petrece din când în când un weekend acasă fără Wi-Fi sau mergi la camping unde semnalul datelor mobile este slab. Unele dintre cele mai bune vacante ale noastre au fost croazierele în care nu era semnal la bord. Mi-aş dori să putem avea mai multe ca acestea.

De multe ori, sunt uimită de cât de uşor se adaptează copiii noştri şi de cât de flexibili sunt fată de cum eram eu când eram copil – şi asta datorită minunilor lumii digitale, care îi face o parte valoroasă a unei comunităţi globale. După cum ştii, dacă ai încercat vreodată să înveţi o limbă străină ca adult, nu este atât de uşor să devii priceput la ceva nou, plus de asta, avem tendinţa să devenim din ce în ce mai rigizi în ceea ce priveşte obiceiurile noastre pe măsură ce îmbătrânim. Copiii noştri se simt atât de în largul lor cu tehnologia digitală, iar asta e într-

adevăr minunat, fiindcă doar asta au cunoscut. Ei sunt cei care ne învaţă pe noi, atâta timp cât suntem acolo să ascultăm.

Note:

***** În traducere, *before anyone else* — o persoană care este mai importană decât altele, referindu-se, în principal, la iubiţi/iubite. *(N. red.}*

PARTEA A II-A

Familia şi viata de familie

CAPITOLUL 5

Structura familiei

Acum că ştii toate elementele de bază importante despre reţelele de socializare şi despre cum să setezi graniţe digitale pentru a îţi menţine copiii în siguranţă şi stăpâni pe sine, să trecem la configurarea structurilor şi a regulilor specifice care să te ajute să îţi defineşti abordarea asupra rolului de părinte care să le permită copiilor să prospere.

Nu-mi amintesc să fi avut vreodată un moment în care să mă fi trăsnit realizarea că familia noastră trăia după anumite reguli. Au fost pur şi simplu acolo *dintotdeauna.* Mama mi-a spus odată o poveste de când eram adolescentă — cineva o întrebase cum crescuse o fată atât de drăguţă, iar eu i-am răspuns: „Nu aş fi îndrăznit niciodată să încerc să dau o petrecere nebună sau să mă strecor afară din casă pentru că ştiam cât de mult s- ar fi supărat părinţii mei.” Mama râde acum când se gândeşte la asta pentru că vede că părinţii nu sunt chiar atotputernici. Părinţii au, de fapt, puţin control asupra copiilor dacă aceştia decid să fie răi şi să se poarte urât. Insă nişte reguli instituite le- ar oferi copiilor o doză sănătoasă de structură şi de frică, lucru care i-ar ajută să se menţină în linie. Acum că sunt adult, când copiii îmi reproşează că sunt strictă, le răspund adesea: „O doză sănătoasă de teamă nu

este întotdeauna un lucru rău!”

Să creşti copii şi să ai o familie seamănă mult cu un miniecosistem. Când toată lumea îsi face treaba şi este membru contribuabil, lucrurile pot merge bine. Când nu este aşa, lucrurile se pot destrăma rapid. Pentru a atinge acest obiectiv, încercăm să ne conducem gospodăria de parcă ar fi o lume reală în miniatură. în lumea reală, acţiunile tale au consecinţe. Acţiunile pozitive au adesea consecinţe pozitive, iar acţiunile negative au consecinţe negative. Dacă nu mergi la muncă, nu vei fi plătit. Dacă studiezi din greu pentru un test, cel mai probabil o să primeşti o notă mare drept rezultat. în lumea reală, în afară de cele faţă de tine, există responsabilităţi şi faţă de alte persoane. Sunt legi pe care trebuie să le urmezi, cum ar fi regulile de circulaţie sau standardele de conduită publică.

încercăm să creăm aceeaşi atmosferă în interiorul casei noastre, dar la un nivel mult mai macro. Cu toate acestea, înainte de a reuşi acest lucru, trebuie să stabilim regulile şi filozofiile care guvernează miniecosistemul nostru. Acesta este momentul în care părinţii (sau părintele, indiferent de aspectul unităţii tale familiale) încep să modeleze structura familiei. Structurile noastre de familie – mottoul familiei noastre, filozofiile noastre ca părinţi, regulile cotidiene şi responsabilităţile individuale — ne ajută la modelarea ecosistemului şi la posibilitatea de a le oferi copiilor noştri o fundaţie stabilă pentru a prospera.

Mottoul familiei

Fiecare familie ar trebui să aibă propriul motto! Poate fi orice sintagmă îţi place, indiferent dacă e scurtă sau lungă, amuzantă sau serioasă. Un motto îţi permite să ai ceva unic în el care să-ţi definească familia şi care să-i facă pe toţi să simtă că au un loc special în cadrul ei.

Când vine vorba de orice marcă, ai de obicei o Biblie a mărcii — direcţia misiunii tale, valorile de bază, obiectivele, ghidul tău de stil, oricare dintre acestea. Fiecare decizie pe care o iei ca afacere ar trebui să

fie legată de evidenţierea uneia dintre acele valori de bază şi de promovarea misiunii companiei.

Aşadar, acelaşi lucru se aplică şi la mottoul familiei. Toate deciziile pe care le luaţi ca familie ar trebui să evidenţieze şi să îmbunătăţească una dintre acele aspecte de bază ale mottoului vostru. Mottoul nostru de familie este ceva preluat din învăţăturile bisericii noastre, în parte, din *The Family'. A Proclamation to the World,* în încercarea de a-i face pe copiii noştri să respecte idealurile şi principiile în care credem noi, acelea de a-L iubi pe Dumnezeu şi a-i iubi pe ceilalţi. Mottoul este următorul:

> *Ca membri ai familiei McKnight, credem că familia este rânduită de Dumnezeu. Căsătoriile şi familiile de succes sunt stabilite şi menţinute de principiile credinţei, ale rugăciunii, ale pocăinţei, ale iertării, ale respectului, ale iubirii, ale compasiunii, ale muncii şi ale activităţilor recreative sănătoase. Fericirea în viaţa de familie este cel mai probabil obţinută atunci când se întemeiază pe învăţăturile Domnului Hsus Hristos.*
>

Cred că se întâmplă foarte rar ca o familie să se aşeze şi să pună cap la cap un motto, dar, dacă îţi faci timp să te gândeşti serios la asta, vei ajunge să evidenţiez! esenţa valorilor tale. Pe noi, acest lucru ne-a ajutat enorm, atât în viaţa noastră privată, cât şi pe platformele noastre publice. Viaţa de zi cu zi a unui adult poate fi haotică, dar a avea un motto poate fi tocmai acea structură organizaţională care să te ajute să îţi păstrezi priorităţile. Plus de asta, este un mod de a te asigura că îţi înveţi copiii tocmai regulile şi filozofiile pe care vrei să le transmiţi mai departe şi lor. Cu cât începi mai devreme, cu atât va fi mai uşor să stabileşti o structură şi un set de reguli ca părţi integrante ale unei zilei. Cu alte cuvinte, dacă a fi ordonat este o valoare esenţială, atunci este de aşteptat ca şi copilul tău de doi ani să îndeplinească anumite sarcini, cum ar fi să ridice

jucăriile de pe jos sau să ajute la golirea maşinii de spălat vase (lucruri de care sunt perfect capabili, desigur, unde mai pui că le şi place să facă asta la vârste mici, mai ales dacă faci totul să pară un joc!). A stabili din timp aceste aşteptări înseamnă că, până când copilul va avea doisprezece ani, va ajunge să ştie că treburile sunt doar o parte firească din viaţa de zi cu zi.

Asta nu înseamnă că nu se vor mai văita şi nu se vor mai plânge atunci când le reamintim că nu şi-au făcut treburile, dar măcar ştiu care este structura căminului şi cunosc regulile acesteia, precum şi consecinţele lor dacă le încalcă.

CUM SE CREEAZĂ MOTTO UL SI FILOZOFIA FAMILIEI

Mottoul familiei

Mottoul unei familii este, practic, sosul secret al familiei tale. Este definiţia locului unde doreşti să ajungă familia ta sau pe ce anume să se concentreze pe termen lung. Din acest motiv, fiecare motto va fi diferit şi va avea un stil unic. Am văzut mottouri care sunt formate doar dintr-un cuvânt. Am văzut mottouri din trei cuvinte. Am întâlnit o familie al cărei nume era Roberts şi aveau următorul motto: „Roberts înseamnă: Responsabilitate, Respect şi Raţiune.” Unele mottouri sună mai degrabă ca o filozofie, cum ar fi: „Mai presus de toate, serveşte-i pe alţii/* Am văzut şi mottouri cu rimă: „Să vezi, să spui, să faci iubire.”****** Acesta se baza pe ideea că dacă nu vezi, nu spui sau nu faci un lucru acasă, nu trebuie văzut/spus/făcut nici în afara casei. Şi am mai văzut mottouri care sunt o declaraţie completă, mai ceva ca a noastră. La urma urmei, mottoul vă aparţine. Descoperă ce se simte potrivit pentru familia ta şi ţine-te de acel lucru.

Când oamenii mă întreabă cum să dezvolte un motto, le spun să petreacă câtva timp gândindu-se la familia lor. Ce este important pentru ei? Care sunt lucrurile pe care şi le doresc cu adevărat să le simtă şi să le înţeleagă copiii lor din adâncul inimii? Ce i-ar face să se simtă că au eşuat şi apoi să folosească acele informaţii pentru a se concentra pe ceea ce doresc să

evidenţieze, astfel încât să nu se mai simtă astfel. Dacă ai afla mâine că ţi-a mai rămas o zi de trăit, ce ai spune familiei tale? Aceste întrebări sunt toate iniţiative bune pentru crearea unui motto.

Atunci când creezi un motto, să nu îţi fie teamă să împrumuţi de la alte persoane. Nu te stresa să scorneşti ceva cu totul original sau să alegi cuvinte care nu au mai fost niciodată folosite până acum. Mottoul nostru este preluat dintr-un document publicat la scară largă şi folosit de biserica noastră. Noi doar am extras diferite părţi din diferite secţiuni ale acelui document şi apoi le-am pus laolaltă pentru a crea mottoul familiei noastre. Mare parte din ce presupune a fi un bun părinte este să strângi informaţii de la o mulţime de oameni şi apoi să foloseşti acele informaţii ca să îţi creezi propriul sistem.

Filozofia familiei

Crearea unui motto presupune şi împărtăşirea ideilor despre filozofia familiei — idei şi concepte pe care nu le consideri reguli, dar care rămân nişte valori importante pe care ai vrea să le înveţe copiii tăi. Pentru noi, unele dintre cele mai importante sunt:

- Călătoreşte cât mai mult. îti va extinde bula în care trăieşti şi îţi va permite să vezi frumuseţea în diversitate, în alte culturi şi locuri.
- Dăruieşte experienţe, nu lucruri.
- Iubeşte pe toată lumea indiferent de rasă, gen, frumuseţe, sexualitate etc.
- Lasă lucrurile într-o stare mai bună decât cea în care le-ai găsit, mai ales atunci când te afli în aer liber sau în natură.
- Munceşte din greu şi bucură-te de recompense.
- Dacă nu crezi în ceva, vei da greş în toate.
- Este posibil ca oamenii să uite ce ai făcut pentru ei, dar nu vor uita cum i-ai făcut să se simtă.
- Nu te culca supărat. Totul arată mai bine după un somn bun!

Reguli de zi cu zi

Poţi citi mai multe despre reguli şi responsabilităţi în capitolul următor, dar acestea sunt câteva reguli care se încadrează sub umbrela mottoului şi/sau a filozofiei familiei tale.

Pentru noi, regulile de zi cu zi ar fi următoarele: trebuie să îţi faci patul. Adună-ţi jucăriile când ai terminat cu ele. Nu vă loviţi unul pe altul. Fără înjurături. Exersează pianul treizeci de minute pe zi. Ia note bune.

Fă o listă cu regulile pe care le-ai introdus şi pe care le-ai stabilit. La fel ca regulile rutiere sau legile de bază care ne guvernează pământul, acestea sunt regulile care îţi guvernează familia. Este foarte probabil să le auzi repetându-se de o sută de ori pe săptămână. ©

Responsabilităţi individuale

Regulile reglementează legile căminului, în timp ce acestea definesc rolul fiecăruia în cadrul micului ecosistem. în casa noastră, eu fac săptămânal cumpărăturile alimentare, în timp ce Shaun se ocupă întotdeauna de întreţinerea sau de înregistrarea maşinii. Fiecare îndeplinim roluri individuale care ajută la menţinerea întregului ecosistem. Fiecare dintre copiii noştri are rolurile lui. în prezent, una dintre responsabilităţile individuale ale lui Rylan este de a goli maşina de spălat vase în fiecare zi, în timp ce Kamri scoate gunoiul afară când este plin. Nimeni altcineva din familie nu ar trebui să fie responsabil pentru aceste treburi şi, dacă nu sunt îndeplinite, vina pică anume pe persoana responsabilă. Toată lumea ar trebui să aibă îndatoririle „lui”, pe care le face pur şi simplu pentru că trăieşte în casă, mănâncă mâncarea şi se bucură de celelalte beneficii ale ecosistemului respectiv. Chiar şi copiii mici pot avea responsabilităţi mici, cum ar fi să se încalţe singuri sau să îşi facă paturile.

Conceptele de bază ale familiei noastre

Conceptele de bază sunt temele care se repetă adesea în familia ta. Nu cred că ne-am aşezat vreodată toti la masă ca să avem o discuţie formală despre care ar fi aceste concepte de bază, dar, în timp, pe măsură ce ne-am dezvoltat stilul de parenting, eu şi Shaun am observat că patru idei deveneau din ce în ce mai recurente. Când am început să fim părinţi, cred că ne-am dat repede seama că unul dintre conceptele de bază este Să Fii

Flexibil; în cazul altora, dezvoltarea lor a durat mai mult sau nu am avut nevoie de ele decât după ce au mai crescut copiii. Consider că, de cele mai multe ori, părinţii îsi creează conceptele de bază în mod natural, iar dacă nu au facut-o, înseamnă că pur şi simplu nu au avut răgazul să se aşeze şi să-şi analizeze suficient de bine rolul de părinte pentru a le identifica.

Cum să îţi identifici conceptele de bază:

- la-ţi timpul necesar pentru a te gândi cu adevărat la ce înseamnă pentru tine să fii părinte.
- Ce facem bine? Ce nu facem bine?
- Pe ce ai dori să se concentreze copiii tăi pe termen lung? Pentru noi, au fost familia şi dorinţa de a crea, în general, concepte care au început, în mod firesc, să devină esenţiale pentru educaţia în stil analogic (timpul petrecut cu familia) dorită de noi şi pentru relaţia de bază dintre un creator şi un consumator. Alţii pot găsi valori de bază care să se axeze pe religie, pe educaţie sau pe servicii.

După ce ai identificat conceptele tale de bază, gândeşte-te la alte modalităţi prin care le poţi integra în stilul tău de parenting. Există reguli noi care trebuie stabilite pentru a putea menţine valoarea de bază pe termen lung? Este aceasta o valoare de bază care trebuie încorporată la locul de muncă? La scoală? Multe dintre valorile noastre s-au modificat atunci când copiii au început să meargă la şcoală, aşa încât să putem institui şi crea cultura familială care să ne reflecte speranţele şi aşteptările.

Conceptele noastre de bază

Adaptează'te sau mori

„Adaptează-te sau mori” este un îndemn pe care i-l amintesc tot timpul lui Shaun când vine vorba de parenting sau de domeniile activităţii noastre. Ştii că

vei da de greu în viaţă, iar dacă nu te poţi adapta după ce dai de greu, o să îţi fie şi mai greu data viitoare! Uneori, ni se pun obstacole în cale, şi ne putem plânge din această cauză sau putem renunţa, însă, dacă reuşim să învăţăm cum să ne adaptăm, şi o facem repede, succesul poate fi obţinut chiar uşor. Acesta este un proces important pe care să-l înveţe copiii noştri şi care îi va ajuta foarte mult în viitor.

în calitate de YouTuberi, am aflat rapid că în fiecare zi la serviciu trebuie să fim gata să facem ajustări şi să gândim inovativ. Pentru a avea succes pe YouTube, trebuie să ai conţinut creativ şi să fii preferat de algoritmul platformei, iar de fiecare dată când algoritmul se schimbă, trebuie să ne ajustăm şi noi strategia profesională. Cu cât facem mai repede acest lucru, cu atât mai curând vom reuşi în noul mediu. Modificăm continuu şi asumat ceea ce facem pentru a răspunde nevoilor şi aşteptărilor urmăritorilor noştri.

Fireşte, acest lucru ne-a ajutat să devenim la fel de pricepuţi în ale tehnologiei digitale precum copiii noştri. Am fost *nevoiţi* să ne adaptăm la lumea în continuă schimbare a reţelelor de socializare ca să nu ne pierdem locul fruntaş dintr-un mediu de afaceri extrem de competitiv.

Ne confruntăm cu filozofia „Adaptează-te sau mori” în toate aspectele ce ţin de rolul de părinte. Influenţele externe vor fi întotdeauna acolo. Să-i învăţăm pe copii să se poată adapta la un nou set de circumstanţe — cum ar fi să se mute la o scoală nouă, să încerce un nou hobby, să candideze la preşedinţia elevilor sau să înveţe algebra — este o abilitate vitală pentru viaţa de zi cu zi. Dacă le permitem copiilor să fie inflexibili, viata de zi cu zi, cu suişurile şi coborâsurile ei, le va crea tot felul de factori de stres şi lupte interpersonale. Viaţa nu trebuie să fie mai grea decât este deja.

Când l-am adoptat pe Daxton, nu am fost pregătiţi pentru schimbarea imediată din dinamica familiei noastre. Când lupta lui cu ADHD-ul şi cu autismul a devenit copleşitoare, mi-am dat seama că trebuie să ne potrivim mai bine pe nevoile lui fără să-i neglijăm pe ceilalţi copii, ceea ce a devenit pentru noi o

situaţie de tipul „Adaptează-te sau mori”.

La optsprezece luni, Dax a început să manifeste diferenţe neurologice faţă de ceilalţi copii la aceeaşi vârstă. Aceste diferenţe şi-au făcut apariţia în moduri dificile şi dureroase, care ne-au obligat, ca părinţi, să ne reevaluăm stilul de parenting pentru el. Ceea ce făcusem cu ceilalţi copii nu funcţiona şi la el, iar la momentul respectiv încă nu primise un diagnostic definitiv. Nu găsisem (încă) o tonă de medici şi medicamente care să ne vină în ajutor, aşa că am încercat să ne adaptăm. Ne-am schimbat stilul de parenting pentru Dax, făcând noi reguli ca să-i îndeplinim nevoile şi folosindu-ne de valoarea de bază „Adaptează-te sau mori”.

însă Dax ne-a învăţat că până şi planurile cele mai amănunţite pot eşua, şi încă repede. În mod normal, sunt mama căreia îi alace să aibă totul în ordine şi bine organizat. Cu Dax, acest ucru nu a fost posibil. Crizele se iscau des şi fără avertisment. Ieşitul în public devenea tot mai dificil pentru că nu stătea liniştit şi îi venea greu să se comporte frumos. Ne-am schimbat stilul de parenting pentru a ne adapta la asta. înainte făceam cumpărăturile împreună cu copiii, pe timpul zilei, acum trebuia să aştept până când se făcea seară, ca Shaun să ajungă acasă şi să stea cu ei. înainte participam la activităţile şcolare ale copiilor cu toată familia, acum trebuia să ne împărţim. Eu participam la o activitate cu un copil sau doi, iar apoi Shaun participa la următoarea activitate, astfel încât să-l putem ţine pe Dax în confortul casei şi să-i menţinem programul în limite normale. A trebuit să fim flexibili pentru a ne menţine propria sănătate mintală şi pentru a satisface nevoia lui Daxton de a evita schimbările din rutina sa. Adesea spun că, în multe feluri, viaţa noastră de familie se învârte în jurul lui Daxton.

Această tranziţie a durat ani şi, în anumite privinţe, este încă în desfăşurare. Dar, în această perioadă, a trebuit să facem loc flexibilităţii, astfel încât să putem împlini şi nevoile celorlalţi copii. A devenit încă şi mai important să facem loc în program pentru momente petrecute cu fiecare în parte. În loc să-i trimitem pe copii pe la casele prietenilor lor, i-am

încurajat adesea să-şi cheme prietenii la noi acasă, ceea ce ne-a permis atât să interactionăm amândoi cu ei, cât *şi* să-i menţinem programul lui Dax.

Parentingul este dificil în atât de multe moduri şi este un proces continuu de a privi toţi copiii şi de a identifica care are cel mai urgent nevoie de atenţie. Uneori, ne-am descurcat foarte bine, dar de câteva ori nu la fel de bine. Insă, dacă eşti flexibil cu familia şi cu tine însuţi, poţi găsi echilibrul potrivit.

Fii flexibil

Vei dori ca regulile tale de zi cu zi şi aşteptările să fie exact aceleaşi pentru fiecare copil. Dacă ai un singur copil, este mai uşor să reuşeşti acest lucru, în baza personalităţii lui unice. Dar, dacă ai mai mult de un copil, vei recunoaşte la un moment dat (probabil mai devreme decât mai târziu) că ceea ce funcţionează atât de uşor cu un copil va fi un eşec total cu altul. Pe unii copii practic trebuie să îi forţăm să mănânce la cină, iar altora trebuie să le reamintim să nu mai ronţăie atunci când nu le este neapărat foame. Unii copii se duc la culcare fără să le spunem de prea multe ori, iar alţii necesită o monitorizare îndelungă înainte de somn. Ceea ce funcţionează pentru unul nu va funcţiona întotdeauna şi pentru restul.

Asta înseamnă, de fapt, că flexibilitatea este o condiţie esenţială a parentingului.

Când a venit Dax, am fost cu totii *atât* de încântaţi că avem în sfârşit un băiat în casă. Shaun avea planuri măreţe pentru fotbal şi baschet şi deja visa la bucuria pe care avea să o simtă atunci când fiul nostru, sportivul superstar, va fi marcat un gol sau un touchdown******* sau un home run********, în timp ce noi vom fi privit fericiţi din culise. Imediat ce Dax a împlinit cinci ani, l-am înscris în prima lui echipă de fotbal, aşteptându-ne să se descurce bine. Ne-am dat seama curând că, deşi era foarte rapid, îi lipseau abilităţile motrice fine pentru a şti ce să facă cu mingea atunci când ajungea la el. În schimb, dansa în jurul ei, perturba planurile antrenorului şi, în general, îi frustra pe toţi ceilalţi din echipă. După un sezon sau două, a trebuit să recunoaştem că

sporturile de echipă nu aveau să fie punctul lui forte. Am fi putut continua pe această cale, antrenându-l, încurajându-l şi forţându-l să exerseze până la perfecţionare.

A fost greu să recunoaştem că făcusem presupuneri cu privire la ce avea să-i placă să facă dragului nostru băieţel şi la ce ar fi el bun. Trebuia să fim flexibili sau altminteri ne-am fi ales cu un copil nefericit, pe care l-am fi forţat să ne îndeplinească nouă aşteptările, în loc să-şi descopere punctele lui forte. A fost o lecţie incredibil de puternică pentru noi, ca părinţi.

Aşa că am făcut un pas înapoi şi am încercat să ne gândim la ce ne arăta şi ne spunea Dax despre el însuşi legat de interesele şi activităţile sale. Am observat că iubeşte calculatoarele şi că învaţă rapid să le folosească. Şi nu doar că-i plăceau computerele, ca oricărui alt copil de vârsta lui, ci îşi dorea să ştie cum funcţionează şi ce anume face un program să funcţioneze.

După ce am reuşit să identificăm talentul natural al fiului nostru, ne-am adaptat. Ne-am revizuit speranţele pe care ni le facuserăm în privinţa lui, să ajungă un superstar sportiv, şi neam modificat aşteptările pe potriva firii lui, aşa că l-am înscris la un curs de programare de două ori pe săptămână, la un curs de inginerie şi la unul de şah. Ce diferenţă! Dax a fost încântat, iar curând a început să facă site-uri, să creeze avataruri, să programeze drone şi să-şi folosească darul pentru a-i ajuta şi pe copiii mai lenţi din clasă — toate pe când avea doar şapte ani! Succesul lui din lucrul cu computerele i-a construit încrederea într-un mod în care sportul nu l-ar fi putut face niciodată.

Eşti fie creator, fie consumator

Pentru mine, ziua perfectă cu copiii mei este o dimineaţă petrecută lenevind prin casă, urmată de un film de familie, o cină cu pizza, jocuri şi pur şi simplu să stăm împreună. În astfel de zile, suntem cei mai mulţumiţi consumatori.

Cu copiii, întotdeauna vrei să atingi un echilibru între creaţie şi consumerism. Creaţia nu înseamnă că te astepti la o capodoperă artistică — gătirea unei mese sau aranjarea unui buchet de flori este creaţie. Am o prietenă a cărei fiică şi-a făcut un cont de Instagram şi a început să posteze o mulţime de selfie-uri. Adesea, selfie-urile erau cu diferite aspecte sau stiluri de machiaj. Iniţial, prietena mea era îngrijorată din cauza acestui cont, pentru că fiica ei era tânără, dar părea şi un pic prea absorbită de sine, postând tot timpul fotografii cu ea însăşi. În curând, pasiunea fiicei sale pentru propriul machiaj a început să se transforme în fotografii cu machiaj grafic, în genul celor pe care un machieur priceput le-ar face pentru un film. Fiica ei a început să vorbească din ce în ce mai mult despre machiaj, despre înscrierea la cursuri şi despre învăţarea cu adevărat a acestei meserii. Si-a dat seama că fiica ei are o înclinaţie naturală pentru machiaj şi, de asemenea, că îi plăcea enorm ce facea. Acel cont de Instagram a devenit modalitatea ei de a-şi arăta abilităţile şi de a primi feedback de la alti oameni, devenind treptat un mic portofoliu al talentului ei. Avea zece ani când a început, acum are treisprezece ani şi este un make-up artist uimitor. Dacă mama ei i-ar fi închis atunci contul de Instagram, nu ar fi descoperit niciodată acest talent uimitor la fiica ei.

De-a lungul timpului, am reuşit să-i ajutăm şi pe ceilalţi copii să vadă că pot crea şi pot *face* lucruri în loc să aştepte ca viaţa să treacă pe lângă ei. Da, este bine să te relaxezi şi să îţi iei timp liber, navigând în derivă (sau într-o direcţie anume) pe internei sau intrând în gaura neagră a vizionării clipurilor de pe YouTube, dar ne dorim de la copiii noştri să ştie că cea mai mare parte a timpului lor trebuie petrecută gândind, încercând şi căutând – şi găsind modalităţi de a contribui la binele nostru general. Ei ştiu cât de adevărat este acest lucru, deoarece au văzut cum am profitat de oportunitatea pe care ne-au oferit-o blogul şi YouTube. Ştiu cât de mult am muncit şi, de asemenea, ştiu că numai în era digitală aş fi putut avea cariera care m-a adus pe mine şi întreaga familie în atenţia unui public atât de larg. înainte de

a apărea internetül, trebuia să fii un bucătar profesionist pentru a ajunge la televizor şi pentru a le arăta oamenilor cum să gătească; acum, oricine poate porni o cameră în bucătăria sa şi posta un videoclip online şi, dintr-odată, are urmăritori.

în acest nou spaţiu digital, este posibil să nu înţelegem întotdeauna cum creează copiii noştri, deoarece uneori seamănă foarte mult cu consumerismul. Oamenii încă nu înţeleg pe deplin ce muncă fac eu. Ei aud că fac videoclipuri pe YouTube şi îşi închipuie că pornesc camera fără tragere de inimă, filmez timp de zece minute şi apoi îmi continui ziua. Ei nu înţeleg câte ore de lucru investesc în crearea ideilor şi a pregătirii pentru fiecare videoclip, editare, postproducţie, plus încărcarea folosind regulile SEO, etichetele şi descrierile bune. Nici nu înţeleg că videoclipurile sunt, de fapt, doar vârful aisbergului unei întregi companii de media digitală care se ocupă de angajaţi, contracte, avocaţi, licenţiere, avize, care lucrează cu companiile Fortune 500 şi care deţin capitaluri proprii în alte companii, acum parte din ceea ce facem.

Uneori, consumerismul poate semăna mult cu procesul de creaţie, aşa că, înainte de a presupune că şi copilul doar consumă conţinut, poţi folosi această listă de verificare pentru a te ajuta să diferenţiezi între cele două:

- Ai avut o conversaţie deschisă cu copilul tău despre ceea ce face şi care sunt interesele lui? Doar se uită pur şi simplu la desene animate? Sau studiază grafica, animaţia, culoarea sau stilul emisiunii? Dax s-a uitat la *Apollo 13* de treizeci de ori, dar de fiecare dată a învăţat alte lucruri despre spaţiu, navă şi tactica pe care o foloseau pentru a rezolva situaţia. El urmăreşte să înveţe, nu doar priveşte pur şi simplu.
- Care sunt obiectivele pe termen lung ale copilului tău? Are competenţă pentru obiectivul respectiv? îşi arată interesul natural pentru subiectul respectiv?
- Discută şi offiine despre ceea ce îl interesează online? Consumul de material îi pune mintea în

mişcare şi îl face să

gândească *după* ce a consumat?

- Există ceva tangibil la final? Programează un joc? Scrie o poezie? Compune versuri pentru o melodie pe măsură ce distribuie pe internei?
- îi poţi consolida interesul cu momente analogice? Prietena mea şi-a înscris fiica la un curs de machiaj formal. Cadourile pentru ziua ei de naştere şi pentru Crăciun se axează acum pe achiziţionarea de echipamente şi instrumente pentru pasiunea ei.

Cariera mea de pe YouTube este o modalitate prin care le arăt copiilor mei toate lucrurile minunate care se pot întâmpla atunci când sunt creatori, mai degrabă decât doar consumatori. Au învăţat, de exemplu, să-şi folosească imaginaţia, să gândească inovativ şi să se vadă capabili să facă tot ce şi-au propus să facă. Acest lucru le oferă încrederea de care au nevoie pentru a trece dincolo de orice neplăceri şi pentru a merge mai departe atunci când viaţa nu este dreaptă, siguri pe cunoştinţele în care cred şi care îi vor susţine întotdeauna.

Parenting analogic deliberat

Chiar dacă folosim atât de multă tehnologie şi trăim într-o atmosferă atât de digitală şi de nebună, cred că există un punct în care trebuie să ai ceea ce eu şi Shaun numim parenting analogic deliberat. Indiferent de cât de uimitor poate fi digitalul, nu există nimic care să înlocuiască pe deplin momentele din viaţa reală, în persoană. Există un răspuns tactil la lucruri atunci când le faci în viaţa reală, spre deosebire de online. Nu poţi să falsifici râsul în familie la cină. Nu poţi mirosi o floare prin ecranul computerului. Corpul uman are mai multe simţuri şi este programat să înveţe prin experienţe personale. Momentele analogice permit acest lucru.

Iar asta se întâmplă atunci când le oferi intenţionat copiilor tăi momente analogice pentru a îi menţine bine echilibraţi şi centraţi în lumea lor dominată, de altfel, de digital. Este chiar uşor să faci acest lucru:

transformă în fiecare zi o parte dintre regulile casei într-un echivalent analog pentru ceva digital. Ca bonus, te va face să te simţi din nou tânăr!

De exemplu, ia-le copiilor tăi un ceas deşteptător şi fa-i să îl folosească pe acesta în loc să apese un buton pe telefonul lor. Este deosebit de la îndemână pentru acei copii cărora le este greu să se trezească dimineaţa, căci trebuie să se ridice pentru a opri ceasul deşteptător. Sau îi poţi pune să meargă la plimbare în loc să-şi petreacă tot timpul pe telefoane, să ude grădina manual, să citească o carte sau o revistă adevărată în loc de una pe dispozitivele lor, să joace cărţi cu pachetul fizic în loc de cel online sau să-şi cheme prietenii şi să-şi închidă telefoanele (da, bine, succes cu *astaty...* Aminteşte-ţi că, deşi ţi se pare extrem de evident, una dintre treburile tale ca părinte în această epocă digitală este să îi înveţi activ pe copii cum să se conecteze la lumea reală, dar nu prin obiectivul unui ecran.

Ideal ar fi să găseşti în viaţa tuturor acel echilibru dintre analogic şi digital şi să-l faci parte din regulile familiei. Prea mult analogic înseamnă să-ţi bagi capul în nisip şi să te prefaci că lumea digitală nu există, însă lumea nu se va întoarce niciodată la cum a fost când eram noi mici şi, în multe cazuri, e un lucru bun. Dar prea mult trăit în digital îi îndepărtează pe copii de la interacţiunile umane normale, de la conversaţiile față în față şi de la sarcinile manuale, toate atât de esenţiale încă pentru creşterea şi maturizarea lor. Copiilor noştri le place foarte mult să facă o mulţime de activităţi analogice pe care lumea digitală le-a făcut să fie aproape învechite, cum ar fi jocurile de societate, construirea unei fortăreţe din pături sau mersul la lac pentru a înota. Ce ar putea fi mai distractiv decât cina cu familia, campingul sub lumina stelelor sau propria imaginaţie?

Dacă eşti părinte de adolescenţi, iar acesta e un concept nou pentru tine, începe cu lucruri mărunte. Alege un moment analogic asupra căruia să te concentrezi. Poate în loc să îi laşi să meargă cu autobuzul, îi iei de la şcoală în fiecare zi doar pentru a putea vorbi cu ei. Dacă luaţi cina împreună,

încercaţi să mâncaţi fără telefoane. Găsiţi câteva minute în plus şi încurajaţi o plimbare în familie o seară pe săptămână. Ceea ce vei descoperi este că eliminarea elementului digital forţează o interacţiune mai mare. Iniţial, adolescenţii pot opune rezistenţă; vor ţipa şi se vor plânge, se vor înfuria şi vor încerca să îţi facă experienţa mizerabilă. Dar, dacă reuşeşti să te ţii de ce ţi-ai propus, în cele din urmă îşi vor da seama că nu ai de gând să renunţi şi se vor conforma. După câteva luni, aceiaşi adolescenţi vor fi probabil cei care îţi vor reaminti că este timpul să laşi telefonul deoparte pentru plimbare.

Iată trucul nostru preferat şi super uşor atunci când dorim să petrecem timp analogic cu copiii: oprim Wi-Fi-ul. De obicei, durează doar un minut sau două înainte ca fiecare copil din casá sá iasă din camera lui şi să întrebe dacă a picat internetül. © în schimb, află că avem un moment analogic spontan!

Note:

****** în original: *See, Say, Do, I Ioveyou. (N. red.)* ******* Marcaj în fotbalul american. *(N. red.)* ******** Marcaj în baseball. *(N. red.)*

CAPITOLUL 6

Stabileşte regulile casei, respectă-le şi nu face abuz de ele

Fiecare familie ar trebui să aibă reguli care să funcţioneze pentru propria gospodărie. Intreabă-mi copiii şi îşi vor da ochii peste cap în timp ce spun: „Avem o *grămadă* de reguli.” Chiar nu avem o *grămadă* de reguli care să nu fie doar de bun- simţ, dar structura prinde bine. Sistemele ne fac mai eficienţi.

Regulile familiei, aşa cum ştii deja, oferă structura şi limitele de care au nevoie copiii ca să se simtă în siguranţă. Acestea îi învaţă pe copii că îşi pot alege acţiunile, dar nu îşi pot alege şi consecinţele. Regulile funcţionează. Atâta timp cât îţi aminteşti aceste trei puncte importante:

- Nu face reguli pe care nu vrei sau nu poţi să le aplici. Nu eşti prietenul copilului tău. Eşti autoritatea iubitoare!
- Nu face reguli pe care nici tu nu le poţi respecta.
- Nu fi atât de strict în legătură cu ele, astfel încât copiii tăi să se sature şi să se răzvrătească — nu pentru că ar vrea asta cu adevărat, ci pentru că simt că nu au de ales, deoarece nu îţi pot respecta regulile şi aşteptările stricte.

Acest lucru este deosebit de important pe măsură ce copiii cresc. Când sunt foarte mici, părinţii au de-a face mai degrabă cu nevoile lor fizice; pe măsură ce cresc, nevoile emoţionale devin primordiale. Când apar probleme spinoase, o poţi lua foarte uşor pe pante alunecoase, prin urmare, să ai reguli bine stabilite face ca lucrurile să fie mai uşoare pentru toţi.

Regulile casei legate de comportament

Regulile noastre legate de comportament sunt toate concepute ca să-i ajutăm pe copii să se concentreze pe rolurile lor de contribuitori la familie, să întărim legăturile dintre noi toţi şi să ne asigurăm că există transparenţă totală cu privire la cine face ce şi de ce şi care vor fi consecinţele. Aceste reguli nu sunt trecute într-un contract, dar copiii mei ştiu şi înţeleg care sunt: modul în care vrem să acţioneze şi modul în care doresc să fie trataţi de către alţii. Eu şi Shaun am descoperit că repetarea consecventă a acestor reguli este la fel de utilă pentru copii cum este şi pentru noi.

Regula „Fii o persoana buna”

Acestea sunt reguli de bază pe care copiii mici le pot îndeplini cu uşurinţă fără să se gândească, aşa că străduieşte-te să acţionezi asa când eşti mai mare: fii amabil; nu lovi şi nu invada spaţiul personal al nimănui, dar împărtăşeşte ce poţi, atunci când trebuie; spune că îţi pare rău când greşeşti sau faci o gafa. Şi, mai ales, îmbrăţişează des, roagă-te des, fa bine des şi zâmbeşte des.

Regula „Fii sincer”

Una dintre regulile pe care mama le-a avut pentru noi, copiii — şi una care cred că este aproape în vârful listei regulilor absolut esenţiale pentru toate familiile —, este „Fii sincer”. Aceasta este regula în care le spui copiilor tăi: „Dacă greşeşti, nu o să mă enervez pentru greşeală. Te voi iubi mereu, dar voi fi cu adevărat supărat pe tine dacă nu îmi spui adevărul. Aşadar, dacă vei greşi, îţi vei asuma şi vei fi sincer. Dacă îmi spui adevărul, îţi promit că nu mă voi supăra pe tine.”

Copiii chiar trebuie să audă asta. Dragostea necondiţionată este declarată într-o regulă care îi face să simtă că pot avea încredere în tine, indiferent de situaţie, şi că nu îi vei judeca. S-ar putea să nu fii mulţumit de ce au făcut, dar vei fi fericit că au avut încredere în tine suficient cât să-ţi spună adevărul şi să facă faţă consecinţelor. Nu pot sublinia suficient importanţa acestui lucru.

Regula „Ai grija de spaţiul nostru „

Cu şase copii, trebuie să fim destul de stricţi cu privire la modul în care tratează fiecare mediul înconjurător şi cum se tratează unii pe alţii în el. Acest lucru îi ajută pe toţi copiii atunci când ajung să facă mizerie (puteţi ghici cât de des se întâmplă asta!) şi îi va ajuta la insuflarea unor obiceiuri bune care le vor veni natural atunci când vor avea propriile case. Asta înseamnă: fără mâncare în afara bucătăriei; bate la uşile închise înainte de a intra; stinge luminile când eşti ultimul care părăseşte o cameră; trage întotdeauna apa la toaletă şi coboară capacul de toaletă; ziua de spălat rufe este vineri, aşa că, dacă nu îţi aduci lucrurile murdare la spălătorie şi nu le sortezi, nu le voi spăla; dacă faci mizerie, cureţi; păstrează-ţi camera ordonată şi fa-ţi patul în fiecare zi. De asemenea: dacă împrumuţi ceva, returnează-l rapid, în aceeaşi stare şi în acelaşi loc în care l-ai găsit.

Regula „ Treburi suplimentare”

Ghici cine urăşte această regulă! întotdeauna am o listă de treburi casnice şi cine nu joacă după reguli în ziua respectivă trebuie să facă una dintre ele. Adesea, cea mai puţin preferată sarcină este să pregătească prânzul de luat a doua zi la şcoală pentru toată lumea, dar întotdeauna se găseşte câte ceva de făcut dacă cineva nu mă ascultă. Funcţionează deosebit de bine atunci când regula „Ai grijă de spaţiul nostru” este ignorată. De cele mai multe ori, trebuie doar să spun cele două cuvinte temute — *sarcini suplimentarei* — şi nervii mei sunt liniştiţi instantaneu!

Idei pentru treburi suplimentare: curăţatul frigiderului şi ştersul rafturilor, aspiratul diverselor zone din casă, ştersul şi organizatul dulapurilor din bucătărie, curăţatul buruienilor din diversele zone din curte, organizatul cămării, ştersul şi curăţatul dulapurilor din baie, curăţatul băii în profunzime, plimbatul câinilor, aspiratul maşinii, curăţatul şi organizatul dulapurilor, curăţatul şi sortatul lucrurilor de la mansardă, ştersul prafului din casă, făcutul de comisioane suplimentare pentru mama/tata, scosul copiiilor mai mici la o plimbare de

după-amiază şi multe altele.

Regula „Nu din start”

Le-am explicat clar copiilor că anumite lucruri pe care le solicită vor fi supuse regulii „Nu din start”. Este o strategie incredibil de la îndemână, pentru că taie răul de la rădăcină, iar copiii ştiu ce pot sau nu pot face sau cere, deoarece răspunsul va fi automat nu. Aşa că (de obicei!) nu se deranjează să mai întrebe, nu se simt neîndreptăţiţi, iar asta te scuteşte de agravarea situaţiei de a fi părintele rău care spune mereu nu — chiar dacă uneori vrei să spui da!

Este bine să-ţi creezi propria ta listă „Nu din start”, potrivită nevoilor tale. Pentru noi, răspunsul va fi nu dacă:

- Mama şi tata nu spun amândoi da. Acest lucru nu-i permite copilului să ceară ceva unuia dintre părinţi şi apoi să ceară şi celuilalt, în încercarea de a fenta primul nu, chiar dacă unii copii tot vor testa apele!

Mă rogi în faţa prietenilor să faci lucruri. De exemplu... să meargă să doarmă acasă la ei. Acest lucru pune prea multă presiune asupra mea, deoarece poate nu îi cunosc părinţii sau nu ştiu unde este casa lui, cum îi sunt fraţii sau cine altcineva mai vine, aşa că întrebându-mă în faţa prietenilor, nu am cum să-mi exprim şi să-mi explic preocupările.

Mă rogi să întârzii ora de culcare fără un motiv întemeiat.

Mă rogi să îţi împrumut telefonul pentru că nu ţi l-ai încărcat pe al tău.

Vrei să faci ceva şi în camera ta este mizerie. Copiii mei au învătat că ar fi mai bine ca în camera lor să fie curăţenie înainte să-mi ceară ceva şi că, dacă am spus nu, nu este ca şi cum pot face curăţenie în grabă şi apoi să vină să mă mai întrebe o dată. Acest „Nu din start” funcţionează foarte bine, cu excepţia faptului că uneori copiii... uită.

Ai uitat ceva important. Trebuie să fii responsabil pentru munca şi activităţile tale. Nu o să-ti aduc ce

ai uitat la şcoală. Dacă îţi uiţi prânzul pe masă, nu o să mori dacă rabzi de foame toată după-amiaza — şi este şi cel mai rapid mod de a învăţa să te asiguri că ai luat ce era de luat înainte să ieşi din casă!

BAILEYNE VORBEŞTE
DESPRE CUME SĂ AI REGULI

Când eram mici, îmi doream mereu să nu avem reguli acasă. Aşa, am fi făcut orice am fi vrut, am fi mâncat orice ne-am fi dorit, ne-am fi culcat oricând am fi vrut etc. Apoi, am citit poveşti despre copii care au crescut fără o structură şi fără reguli, având zero responsabilităţi şi care şi-au ratat viaţa. Adesea, au vorbit mai târziu despre cât de greu a fost să crească fără o casă şi fără o structură tradiţională.

Deci chiar te ajută să ai reguli în casă, pentru că ştii ce se aşteaptă de la tine. Ştii ce poţi sau nu poţi face. De exemplu, eu şi surorile mele nu primim bani pentru a sta cu cei mici decât dacă trebuie să *renunţ* la un job de babysitting plătit pentru a rămâne acasă. Ştim că una dintre regulile familiei noastre este să ai grijă de fraţi, care ţine de responsabilitatea de a trăi în casă. Unele aspecte ale tuturor acestor reguli fac lucrurile să fie mai uşoare, dar, acum că suntem mai mari, simt că meritǎm un pic mai multă libertate. Ştiu că sunt un copil destul de bun. Ştiu ce ar trebui să fac şi îmi prioritizez viata în funcţie de asta. Ştiu la ce oră să fiu acasă, când să-mi fac temele şi când să mă culc. Totuşi, pot să merg acasă la o prietenă după şcoală, pentru că ştiu cum să îmi programez timpul în mod corespunzător, întotdeauna trebuie să verific cu ei mai întâi, iar dacă nu primesc imediat un răspuns, posibil să mă enerveze că am pierdut o jumătate de oră pe care aş fi putut-o petrece cu prietena mea. Chiar şi aşa, este plăcut să ştiu că părinţii mei sunt suficient de atenţi cu mine, cât să-mi ofere o structură, dar şi mai multă libertate pe măsură ce creştem.

Regula „Nu te plânge că te plictiseşti”

Una dintre regulile mele preferate este „Nu te plânge că te plictiseşti”. „Numai oamenii plictisitori se plictisesc” este ceea ce aud copiii mei. Ei ştiu că există întotdeauna ceva de făcut, de citit, de ascultat, de urmărit sau de imaginat, iar regula „Nu te plânge” îi ajută pe copiii mei să-şi gestioneze timpul şi să se menţină ocupaţi. Dacă totuşi pretind că se plictisesc, le ofer cu plăcere activităţi alternative, cum ar fi curăţarea băii, organizarea bibliotecii sau aspirarea camerei de zi. De obicei, nu durează mult timp să găsească altceva de făcut în afară de să se plângă.

Regula „Mama merge la culcare la ora 9:30” sau asigură' te ca îţi faci timp să te relaxezi

Există clişeul bine-cunoscut despre masca de oxigen care cade din compartimentul de sus al avionului, iar părintele (sau adultul) şi-o pune el întâi înainte de a avea grijă de copilul care stă lângă el. Instinctul nostru înnăscut este să ne ajutăm mai întâi copiii, dar este, de asemenea, important să ne amintim că nu eşti doar părinte, ci şi o persoană de sine stătătoare.

Ceea ce înseamnă că trebuie să stabileşti reguli şi parametri şi pentru tine. în felul acesta, îţi înveţi copiii că regulile *tale* au fost stabilite, în asa fel încât toată lumea din familie să ştie că nevoile părinţilor sunt la fel de importante ca nevoile copiilor. În cazul nostru, şi pentru orice părinte care lucrează cu normă întreagă sau cu jumătate de normă de acasă, aşa cum facem eu şi Shaun, avem nevoie de timp neîntrerupt pentru ca munca noastră să fie finalizată în mod eficient. Una dintre regulile pe care le avem pentru noi înşine este că, atâta timp cât muncim, nu suntem disponibili. Doar pentru că te afli fizic în casă, nu înseamnă că eşti dispus să fii întrerupt (cu excepţia cazului în care, desigur, este o situaţie de urgenţă, iar un copil isteric pentru că nu îsi găseşte încărcătorul telefonului mobil cu siguranţă *nu* este o urgenţă!).

Unul dintre cele mai rele lucruri pentru tine ca părinte este sentimentul că eşti atât de stresat sau atât de epuizat, încât nu poţi savura simplele bucurii ale zilei. În schimb, parcă eşti în filmul *Ziua Cârtiţei*

din nou şi din nou. Te scoli, te ocupi de copil, mergi la muncă. Vii acasă, te ocupi de copil, te culci. Te scoli, te speli şi repeţi. Sunt sigură că ştii ce vreau să spun! Este atât de frustrant când *vrei* să petreci timp de calitate şi să te simţi bine cu copiii, dar eşti atât de stresat şi de obosit, încât devii automat morocănos în loc să te bucuri de timpul petrecut împreună seara. Pur şi simplu, nu poţi face asta la nesfârşit; vei fi foarte nefericit şi la fel vor ajunge şi copiii tăi. Vei simţi că te calcă pe nervi de fiecare dată când stresul tău atinge niveluri catastrofale şi apoi ceva sau cineva o s-o păţească.

Mi-am dat seama cât de important este pentru mine să am chiar şi o mică fereastră de timp pentru a avea grijă de propriile nevoi, a face ceva ce îmi place sau pur şi simplu ca să îmi duc munca la bun sfârşit, aşa că am stabilit regula de ora 20:00. Când copiii erau mici, am început rutina de culcare la ora 19:30, astfel încât luminile să se stingă la 20:00. Fără discuţii. Era ora de culcare. Nu o deranjaţi pe mami după ora 20:00, cu excepţia cazului în care este ceva cu adevărat important sau o situaţie cu adevărat urgentă.

Acum, când copiii sunt mai mari, este regula de 21:30. Adică: Mama merge la culcare la 21:30, apoi apare Mindy!

Această regulă a apărut pentru că este foarte important pentru copii să nu îşi vadă părinţii doar în contextul a ceea ce au ei nevoie şi să fie conştienţi de faptul că părinţii lor sunt şi ei fiinţe umane care au dreptul la propriul spaţiu, consideraţie şi slăbiciuni. Acesta este timpul meu în care îmi adun gândurile şi a petrece timpul de care am nevoie cu Shaun pentru a interacţiona cu el ca un cuplu, nu doar ca o echipă strategică de părinţi.

Deocamdată, copiii sunt destul de bine pregătiţi ca să nu mă deranjeze după ora 21:30, dar, dacă cei mari au nevoie să mă întrebe ceva atunci, nu o să păţească nimic. Ei ştiu că trebuie să fie ceva cu *adevărat* important ca să facă asta. Dacă nu încep să mă relaxez până pe la ora 23:00, ajung să mă culc prea târziu şi asta nu e sănătos pentru că nu voi dormi suficient. Minţii mele îi este greu să se

oprească noaptea, căci verific programul tuturor pentru ziua următoare, mă gândesc la idei pentru clipuri sau la cum voi ţine conferinţele telefonice în timp ce sunt în maşină cu altcineva etc. Dacă nu-mi pot odihni mintea atât cât are nevoie, atunci Mindy (mai degrabă decât mama) va fi terminată nu numai în acea noapte, ci şi în ziua următoare!

Pe timpul serii, am parte de relaxarea de care am nevoie. Alţii s-ar putea să fie fericiţi când pot merge la un anumit tip de club, când se alătură echipei sau unei ligi comunitare sau când pot face voluntariat cu un grup local. Orice ai alege să faci, acesta este timpul tău.

Regula „ Trebuie sâ îţi cunoaştem prietenii”

Este foarte uşor să ţii evidenţa prietenilor şi colegilor de joacă ai copiilor când sunt mici, pentru că trebuie să îi supraveghez! şi vei ajunge să îi întâlneşti pe părinţii sau pe îngrijitorii acestor prieteni. Pe măsură ce copiii tăi cresc, şi cercul lor de prieteni se lărgeşte, iar tu trebuie să ţii evidenţa celor pe care îi cunosc — şi celor pe care *vor* să îi cunoască (cu sau fără aprobarea ta!). Acest lucru înseamnă: vreau să-ţi cunosc prietenii, aşa că te rog să îi aduci acasă; fără prieteni în casă fără aprobare atunci când mama şi tata nu sunt acasă; fără prieteni de sex opus în dormitor; vreau să îi cunosc părinţii înainte de a vă lăsa să mergeţi acasă la vreun prieten; şi vom suna pentru a verifica implicarea părinţilor în toate petrecerile la care sunteţi invitaţi.

CAPITOLUL 7

Fii autoritatea iubitoare şi parentală în acelaşi timp

Acum că ai o idee despre regulile noastre privind comportamentul, este timpul să le aplicăm. Pe noi ne-au ajutat bine două concepte principale: autoritatea iubitoare şi autoritatea parentală.

Autoritatea iubitoare

Să devii autoritatea iubitoare este una dintre cele mai dificile abilităţi pe care să le dezvolţi ca părinte – cel puţin pentru mine – şi este un subiect care apare adesea în discuţiile online cu alţi părinţi. Nu vrei să fii părinte „elicopter”, pretinzând că niciodată copilul tău nu este o problemă, sărind degrabă să îi vii în ajutor, să îi rezolvi problemele sau să-l scoţi din situaţiile dificile, astfel încât în cele din urmă devine incapabil să şi le rezolve singur. Nu vrei să fii nici părintele extremist, de tipul „Fă-o pentru că aşa am spus eu”, cu care au crescut unii dintre prietenii mei, deoarece este garantat că acest lucru îi va frustra pe copiii tăi şi îi va face să aibă resentimente.

Găsirea echilibrului perfect dintre a fi strict, dar şi o autoritate iubitoare vine doar prin încercări şi erori, şi vei face greşeli, fără îndoială. Eu şi Shaun nu ne vedem niciodată şi nu ne definim pe noi înşine ca fiind „cei mai buni prieteni ai copiilor noştri”. Cu alţi copii sunteţi „cei mai buni prieteni”? Desigur că nu! Da, îţi doreşti sincer să fii iubit de copiii tăi, să aibă încredere în tine şi să simtă că ţi se pot destăinui în acelaşi fel în care ar face-o cu prietenii, dar tu nu eşti unul dintre colegii lor. Tu eşti părintele! Asta nu înseamnă că nu poţi avea momente de prietenie cu ei, să vă bucuraţi de aceleaşi lucruri sau să râdeţi la glume amuzante împreună. înseamnă doar că trebuie

să îţi aminteşti întotdeauna că pentru ei, eşti, la urma urmelor, cea mai responsabilă instanţă. Poţi fi mama sau tatâl iubitor, dar, în funcţie de zi, poate trebuie să fii şi autoritatea iubitoare şi să poţi spune nu atunci când se impune.

O autoritate iubitoare este strictă, dar flexibilă dacă circumstanţele o justifică (ceea ce, trebuie să recunosc, nu se întâmplă prea mult în casa noastră). Copiii mei ştiu că îi voi iubi mereu, dar, când regulile sunt încălcate, autoritatea iubitoare aduce contractul sau le confiscă telefoanele sau cheile de la maşină. Niciun fel de implorare nu o va mişca pe autoritatea iubitoare. Copiii noştri ştiu că, dacă vor face alegeri proaste, vor exista consecinţe fireşti.

Cel mai important lucru dintre toate este că autoritatea iubitoare îi pregăteşte pe aceşti copii pentru viaţa de adult din lumea reală, unde oamenii buni nu sunt întotdeauna răsplătiţi, iar oamenii răi scapă uneori basma curată, în ciuda unor alegeri îngrozitoare. (Voi discuta despre noţiunea de „corect” la pagina 235, în capitolul 10.) Viaţa *nu* este corectă, aspect despre care voi discuta mai detaliat în capitolul următor. Aşadar, depinde de tine, ca autoritate iubitoare, să le permiţi copiilor tăi să înveţe că viaţa nu este corectă atunci când pedeapsa pentru greşelile lor şi consecinţele care urmează sunt mici. Regulile familiei trebuie respectate. La urma urmei, această structură ajută copiii să se simtă în siguranţă. Viaţa va fi mai previzibilă, iar asta le permite să se simtă liniştiţi şi iubiţi.

Anul trecut, de exemplu, Rylan pur şi simplu nu a putut să se ridice din pat, chiar dacă am încercat să o trezim de mai multe ori. Deloc surprinzător, autobuzul şcolar a venit când era ocupată să-şi umple sticla cu apă. Şi-a luat sticla şi rucsacul şi a reuşit să se urce în autobuz, dar şi-a uitat geanta de sală cu tot echipamentul de volei de care avea nevoie. În curând, au început să vină mesaje frenetice. Am fi putut să îi ducem cu uşurinţă acea geantă la şcoală pentru a o scuti de neplăceri, dar ne-am fi confruntat în continuare cu consecinţele dormitului ei până târziu şi cu posibilitatea de a uita

din nou să-şi ia lucrurile la şcoală pe viitor. Aşa că i-am răspuns: „Ce păcat! îmi pare rău, data viitoare să-ţi aminteşti.” Şi o va face!

Aceste lecţii sunt mai grele pentru părinţi decât pentru copii. *întotdeauna* îmi vine greu atunci când trebuie să aplic consecinţele. Uneori mă simt îngrozitor şi mă întreb dacă sunt un părinte rău. Alteori este posibil ca şi alte persoane să pună la îndoială metodele tale. Odată, când una dintre gemene şi-a uitat prânzul, am respectat aceeaşi regulă de a nu o scuti de neplăceri, aducându-i un alt prânz la şcoală. Ştiam că nu va muri de foame în cele trei ore rămase până la terminarea cursurilor şi, de asemenea, ştiam că poate trece mai târziu pe acasă ca să mănânce o gustare. Insă şcoala ne-a informat că este o metodă aspră de parenting, i-a oferit un prânz din partea şcolii şi l-a taxat din contul nostru. Lecţia pentru noi a fost că uneori poate fi greu să aplici consecinţele atunci când alţii îţi subminează metodele. Am optat să-i spunem fiicei noastre că a fost norocoasă că altcuiva i s-a făcut milă de ea în acea zi, dar am continuat să reiterăm faptul că trebuie să-şi amintească să îşi ia cu ea prânzul pentru că asta nu se va întâmpla de fiecare dată.

AUTORITATEA IUBITOARE ÎN ACŢIUNE VERSUS ÎN PAUZĂ – PENTRU COPII ŞI PENTRU TINE

Pauzele reprezintă una dintre cele mai frecvente pedepse pentru copiii mici şi pot fi la fel de eficiente şi pentru *tine*| Unii părinţi au un colţ dintr-o cameră sau un scaun, unde copilul trebuie să stea în linişte atâta timp cât durează pedeapsa. Acţiunea urmează acelaşi principiu: copilul trebuie să fie acolo unde se află mama sau tata şi pentru cât timp specifică unul sau celălalt. Am descoperit că pauzele/perioadele de acţiune sunt cât se poate de eficiente atunci când nu se face abuz de ele. în caz contrar, acest instrument se poate transforma într-o cale uşoară de scăpare pentru tine, deoarece este reactiv şi nu proactiv — echivalentul modern al părinţilor care ţipau la tine să treci în camera ta. Evident că vrei să rezolve orice ar fi făcut greşit, dar mai întâi trebuie să afli ce s-a

întâmplat cu adevărat.

De asemenea, trebuie să adaptezi perioada de pauză şi pe cea de acţiune la personalitatea copilului tău. Cu Daxton aleg întotdeauna să am perioade de acţiune, deoarece oboseşte uşor, aşa încât este mai bine să fim amândoi în acelaşi loc. Voi spune ceva de genul: „Dax, îmi aranjez părul în baie. Poţi sta chiar aici lângă mine, unde te pot vedea şi unde trebuie să fii cuminte, pentru că sunt cu ochii pe tine.” Asta îl ţine şi pe el, şi pe ceilalţi copii în siguranţă.

Pentru gemene însă, o perioadă de acţiune ar fi mai puţin eficientă, pentru că, dacă s-ar lua la ceartă, le-ar fi greu să se afle una în preajma celeilalte. Le-aş trimite pe fiecare în alt colţ şi le-aş lăsa să se liniştească. Inevitabil, aş şti când perioada de pauză a avut succes, deoarece le-aş auzi curând strecurându-se din ce în ce mai aproape una de alta până când vor începe să râdă sau vor vorbi din nou în cealaltă cameră.

Uneori, copiii pot fi destul de inventivi în încercarea de a fenta pedepse. îmi amintesc că mama i-a trimis odată pe fratele şi pe sora mea în camerele lor, doar pentru a-i găsi mai târziu pe amândoi culcaţi, cu picioarele înăuntru, dar cu trupurile întinse pe hol, jucând dame în mijlocul lui. Practic vorbind, respectau pedeapsa, era fiecare în camera sa! Altă dată, tot pe când erau pedepsiţi, îmi amintesc cum conduceau maşina cu telecomandă a fratelui meu dintr-o cameră în alta, trimiţându-şi bileţele de la unul la altul.

Când mă enervez, prefer să-mi iau propria perioadă de pauză, undeva unde pot sta liniştită în cazul în care copiii mă calcă pe nervi, iar eu sunt pe punctul de a exploda! Este în regulă să spunem: „Mami trebuie să se calmeze. Voi merge în dormitorul meu şi voi reveni în zece minute.” Recunoaşte când simţi că-ti sunt testate limitele şi retrage-te — pentru mine, este singura modalitate de a mă linişti. Deoarece, în caz *contrar^* comportamentul copiilor va degenera, comportamentul tău va degenera şi el, iar apoi, ce era o mică problemă va ajunge să declanşeze un adevărat război mondial chiar în sufrageria ta.

Ai grijă la propriile obiceiuri (rele)

Cum poţi fi cea mai bună autoritate iubitoare posibilă? începe cu tine, devino conştient de propriile obiceiuri proaste. Sau admite că răspunsul tău implicit la ceva ce îţi testează nervii se va afla întotdeauna de partea greşită a ce trebuie făcut. Este la fel de important ca părinţii să se poată corecta singuri, să înveţe să-şi ceară scuze şi să recunoască faptul că, de multe ori, fac şi greşeli. Acest lucru le arată copiilor noştri că este în regulă să fie oameni şi să greşească. Dar ceea ce este cel mai important este să înveţe din ele. De asemenea, le arată copiilor că părinţii şi copiii sunt tovarăşi de drum în această călătorie, încercăm cu toţii să ne dăm seama împreună cum stau lucrurile. Dacă părinţii îşi pot recunoaşte slăbiciunile, le va fi mai uşor copiilor să ierte acele neajunsuri atunci când sunt mai mari şi să şi le poată recunoaşte şi pe ale lor.

Obiceiul „Lasă pe mai târziu"

Unul dintre obiceiurile mele proaste, care îi înnebuneşte, pe bună dreptate, pe copiii mei, este modul în care mă comport când sunt superocupată. Ii trimit să-şi facă treburile, apoi ei vin din nou la mine şi mă întreabă dacă pot ieşi să facă ceva. Ei şi-au îndeplinit cuminţi treburile, doar că eu le spun „Intreabă-mă mâine”, deoarece sunt preocupată cu altceva. Tocmai le-am întors spatele. Mă întreabă a doua zi şi le răspund: „Stai să-mi verific programul. Nu sunt sigură ce se întâmplă.” Mă bâzâie apoi de mai multe ori pe parcursul zilei, iar eu izbucnesc în cele din urmă cu un: „Dacă mă mai întrebi o dată, o să spun nu!” Copiii ştiu că există întotdeauna riscul să mă enerveze până când voi spune nu, chiar dacă nu vreau să fac asta.

într-o zi, când eram foarte prinsă cu un proiect de muncă şi tastam absorbită, am auzit-o pe Paisley, în vârstă de patru ani, strigând după mami peste balustradă. Ii făcusem deja ritualurile de noapte şi o pusesem la culcare, aşa că m-a enervat puţin să fiu deranjată din nou. Am strigat: „Noapte bună, Paisley!” şi i-am spus să se întoarcă la culcare.

Paisley nu a renunţat şi a continuat să mă cheme, cu pauze de câteva secunde între strigăte. În cele din urmă, cu vocea unei Mindy foarte enervate, m-am uitat în sus şi am izbucnit: „Ce???” Paisley m-a privit cu ochii ei trişti, a înclinat capul şi mi-a spus: „Am vrut doar să-ţi zic că te iubesc.” *UghH!* Un pumnal în inimă! Supermama anului, chiar acolo! Cu şase oameni în jur (şapte dacă îl pui la număr şi pe soţiorul meu), un birou plin de angajaţi şi doi câini, fiecare cu nevoile lui individuale, întotdeauna se găseşte cineva care să mă întrebe sau să-mi ceară ceva! Acest lucru nu este corect pentru copii şi ştiu că este responsabilitatea mea să îmi fac timp pentru toată lumea — pentru mine şi pentru oamenii pe care îi iubesc.

Obiceiul „Nimeni nu poate să citească minţi”

Un alt obicei prost pe care cred că mulţi părinţi îl au este că uită că nimeni nu poate să citească mintea altuia. Cu programe care se schimbă atât de repede, este uşor să uiţi, ca mamă, că restul familiei ar putea să nu fie conştientă de aceste schimbări, dar uneori tot ne aşteptăm de la copii să ştie, în mod miraculos, ce se vrea de la ei. Atunci ne scapă şi spunem: „Ei bine, ar fi trebuit să ştiţi” când ceva nu merge bine.

Clarifică lucrurile. Dacă nu eşti sigură ce s-a spus şi ce nu, spune din nou. Mai bine să îşi dea ochii peste cap decât să greşeşti!

De asemenea, încearcă să acorzi mai multă atenţie programului familial. Creează-ţi un calendar şi pune-l într-o zonă în care toată lumea să îl vadă. Şi asigură-te că îl actualizezi în mod regulat!

Obiceiul „Evita să recunoşti că ai greşit”

Chiar dacă o facem cu toţii, nimănui nu-i place să greşească şi să admită că a greşit. Mulţi părinţi fac tot posibilul pentru a evita admiterea propriilor greşeli în faţa copiilor. Acest lucru nu te face să fii un părinte slab, te face să fii *puternic* atunci când poţi recunoaşte: „îmi pare foarte rău, nu ar fi trebuit să spun asta. Am spus-o la nervi. Nu am vorbit serios.” Sau: „Ce pot face pentru a îmbunătăţi situaţia? îmi pare rău, voi încerca să nu mai spun sau să nu mai fac asta.” Ii face pe copiii tăi să realizeze

că le-ai validat sentimentele, tratându-i cu onestitate şi cu respect şi că îţi pare cu adevărat rău. Acest lucru îi ajută să înveţe cum să-şi ceară la rândul lor scuze prietenilor atunci când greşesc.

Este un sentiment atât de îngrozitor când ştii că ai greşit şi vezi amărăciunea de pe faţa copilului tău, îţi frânge inima!

Este momentul de părinte rău de care ne temem cu toţii.

A fi sincer şi a-ţi cere scuze s-ar putea să nu anuleze daunele în acel moment, dar cel puţin copiii tăi vor vedea că regreţi sincer. Ţine minte că peste cinci ani, când copilul tău se va supăra pe tine dintr-o cu totul altă cauză, s-ar putea să-şi amintească de greşeală şi să îţi amintească de ea în detalii, cu toate că tu abia mai ştii ce s-a întâmplat! Ha-ha!

Lăsând gluma la o parte, i-am făcut asta propriului meu tată nu cu mult timp în urmă. Rememoram întâmplări din perioada copilăriei şi am pomenit în glumă despre o ocazie când tata s-a purtat urât. Nu a fost mare scofală şi, ca adult, pot înţelege cu desăvârşire de ce a facut-o, aşa că l-am tachinat când am adus vorba, reluând povestea. Mai târziu în acea zi, tata m-a luat deoparte şi, cu toată sinceritatea, s-a apucat să-şi ceară scuze. S-a simţit foarte, foarte prost că aveam o astfel de amintire despre el şi mi-a mărturisit încă o dată cât de mult mă iubeşte. A recunoscut că, în retrospectivă, probabil fusese prea dur cu mine în acel moment şi că îşi dorea să poată să se întoarcă în timp şi să anuleze acea amintire. Sunt atât de norocoasă că am un tată atât de uimitor, care este nu numai iubitor, ci şi umil.

A fi capabili să le cerem scuze sincer copiilor noştri atunci când facem greşeli este o necesitate. Cum ne putem aştepta ca aceştia să îsi recunoască şi să îsi îndrepte greşelile dacă noi nu putem face acelaşi lucru?

Parenting pe aceeaşi lungime de undă

Unul dintre cele mai dificile lucruri pentru unele

cupluri este să fie pe aceeaşi lungime de undă atunci când vine vorba de regulile şi de strategiile de parenting. Acest lucru este într- adevăr crucial dacă amândoi îsi doresc să fie autoritatea iubitoare cu un minim de triangulare din partea copiilor. Shaun şi cu mine suntem foarte norocoşi că amândoi am crescut cu o puternică structură de familie, avem aceleaşi valori şi credinţe şi suntem capabili să ne rezolvăm problemele fără prea multe dezacorduri! Am văzut prea multe cupluri care, deşi păreau să se iubească profund, au sfârşit despărţindu-se sau divorţând atunci când viaţa a început să-i copleşească, iar ei s-au concentrat mai mult pe diferenţele dintre ei decât pe punctele lor forte.

Shaun.* lată de ce părinţii au nevoie de reguli: cred că oamenii înţeleg greşit ce înseamnă, de fapt, „libertate”. Părinţii care pot crea un cadru solid de reguli îşi asigură în realitate un nivel de rezultate previzibile. Aceste rezultate vin cu diferite grade de risc şi recompensă. Libertatea vine atunci când alegem rezultate din ce în ce mai favorabile, obţinând astfel încredere din interiorul sistemului. Cu această încredere, vine libertatea de a schimba lucrurile şi de a te adapta în limitele regulilor, în baza unui set nou de factori de mediu. Acest lucru este valabil pentru toate aspectele vieţii noastre, dar devine deosebit de important odată ce înţelegem personalităţile copiilor noştri şi nevoile emoţionale ale fiecăruia.

Regulile oferă un sistem în cadrul căruia copiii noştri pot, în primul rând, câştiga mai multă libertate pe măsură ce demonstrează că sunt capabili să facă alegerile mai favorabile (în parametrii de bază ai binelui şi răului) într-o manieră consecventă de-a lungul timpului.

Oferă feedbackproductiv, nu critic

Cuplurile trebuie să fie pe aceeaşi lungime de undă şi să discute despre regulile lor de parenting, cu puţin noroc, înainte de a intra într-un conflict! Pentru că viata îsi vede de ale ei şi întotdeauna vor exista circumstanţe care nu tin de tine – cineva se îmbolnăveşte, îţi pierzi locul de muncă şi trebuie să te muţi, de exemplu – însă regulile tale te vor însoţi

peste tot, indiferent unde te duci şi ce faci.

Ştiu că acest lucru poate fi dificil, pentru că cine decide care sunt cele mai bune reguli sau idei de parenting? Am început să introduc idei noi de parenting în familia noastră consultând o mulţime de cărţi cu privire la diferite stiluri de parenting, pline de idei la care nu m-aş fi gândit de una singură. Adesea, eu şi Shaun ne aşezam seara în pat şi treceam în revistă gândurile sau ideile despre care citisem. Le discutam şi identificam elementele de bază cele mai potrivite pentru familia noastră. Ocazional, atingeam subiecte în privinţa cărora pur şi simplu nu puteam cădea de acord şi, în aceste condiţii, cineva trebuia să renunţe ca să putem merge mai departe. Acest lucru poate fi dificil, dar am impresia că, de-a lungul anilor, amândoi am renunţat la lucruri importante pentru noi pentru a încerca să menţinem echilibrul. Parentingul într-un cuplu este ca o negociere de succes; este nevoie de o cale de mijloc bună între cele două părţi pentru ca lucrurile să meargă fără probleme.

De asemenea, poate fi foarte util pentru părinţi să scrie un contract sau să creeze un manual de reguli şi să-l revizuiască la fiecare câteva luni. Acest lucru este util mai ales dacă ai de-a face cu un comportament neprevăzut, aşa cum a fost cu Daxton şi situaţia lui medicală. Dacă ceva ce ai crezut că este bătut în cuie nu funcţionează, elimină-1. Fii flexibil, fii sincer şi fii receptiv la schimbare. Asta vrem să ne învăţăm şi copiii, nu?

Poliţistul bun/poliţistul râu şi triangularea

A-şi instiga părinţii unul împotriva celuilalt este o abilitate pe care cred că o au toţi copiii! În acest caz, tehnica poliţistul bun/poliţistul rău poate deveni rapid o procedură de operare standard dacă nu îţi este greu să pui piciorul în prag. Mai ales când copiii sunt atât de dulci şi de adorabili. Acestea fiind spuse, poate fi în regulă să joci un rol într-o anumită situaţie, mai ales dacă tu şi partenerul tău aţi avut o conversaţie despre cum doriţi să se desfăşoare lucrurile.

Odată, când era mică, Kamri şi-a uitat mâncarea

pentru la şcoală. Ştia regula. Nu ţi-ai luat prânzul, foarte rău, nu te aştepta să fii salvată. M-a sunat şi i-am spus că nu aducem la şcoală prânzurile uitate, iar ea a spus, cu o voce calmă, sfâşietoare: „Ştiu.” I-am spus că o iubesc şi ea a răspuns că mă iubeşte, apoi am închis. Părea atât de tristă la telefon, dar ştiam că trebuie să fac pe Justiţia de data asta. Dacă întâmplarea ar fi fost la ordinea zilei, aş fi răspuns ceva de genul: „Ghinion, amice!” Dar Kamri era de obicei cea mai bună dintre copii când venea vorba să-şi amintească să-şi ia lucrurile şi câştigase ceva mai multă libertate în sistemul familiei noastre. Pur şi simplu uitase în acea zi. L-am sunat repede pe tati, care, de data aceasta, avea să fie cel milos. Iar Shaun a avut grijă de acest lucru.

Shaun| Dar am avut grijă să întârzii. N-am vrut să mă reped înainte de a o lăsa să evalueze costurile pentru că nu fâcuse ce trebuie, chiar şi pentru ceva atât de mărunt ca uitatul prânzului. Am apărut cu zece sau cincisprezece minute după ce începuse pauza de prânz cu un sendviş de la Arby, nişte cartofi prăjiţi şi un suc. îmi aduc aminte că am intrat şi Kamri era la cantină, cu codiţele ei şi în uniforma de şcoală, stând cu spatele la masă, în timp ce toţi ceilalţi copii erau cu faţa, vorbind între ei. Se uita în jos, legănându-şi picioarele mici, pentru că nu atingeau podeaua, şi ţi se rupea inima văzând-o. Când m-a observat în cele din urmă, un zâmbet mare i-a apărut pe faţă, iar toţi prietenii ei i-au spus ce norocoasă este să mănânce fast-food, când tot ce aveau ei erau sandvişuri cu unt de arahide şi jeleu! Şi nu şi-a mai uitat niciodată prânzul.

Kamri şi-a învătat lecţia, iar eu şi Shaun am cedat în acea zi pentru că gestul nu îi stătea în fire.

Aşadar, puteţi folosi uneori metoda poliţistului bun/poliţistului rău în avantajul vostru, dar numai dacă poliţistul bun şi poliţistul rău sunt pe aceeaşi lungime de undă. Copiii noştri, de exemplu, ştiu că Shaun este mai strict la unele lucruri decât mine – de exemplu, când vine vorba de îmbrăcăminte, de câţi cercei pot purta sau de responsabilităţi legate de muncă. Eu sunt mai strictă în legătură cu performanţa lor şcolară, cu curăţenia din camerele

lor şi cu prietenii/iubiţii lor. Copiii par să aibă un radar încorporat pentru a şti care părinte este uşor de manipulat privind anumite probleme, aşa că dacă mama spune nu sau tata spune nu, se duc la celălalt părinte, plângând şi pledând pentru ce vor. Şi atunci, dacă unul dintre părinţi cedează şi este perceput ca fiind un poliţist bun doar pentru a-i face să se oprească din plâns, acest lucru poate provoca un conflict între părinţi, deoarece poliţistul rău a fost subminat.

într-un astfel de caz, instituirea unor reguli şi/sau a unor contracte poate evita multe dintre posibilele conflicte dintre poliţistul bun şi poliţistul rău, şi asta pentru că pur şi simplu poţi invoca una dintre reguli sau „Nu-ul din start” şi gata. După care fa-ţi puţin de cap şi surprinde-i pe copii într-o zi în care nimic nu pare să le meargă bine, încălcând puţin regulile şi fâcând o excepţie pentru ei, aşa cum am făcut noi cu Kamri şi prânzul ei uitat. Uneori, chiar şi poliţiştii duri se pot înmuia. Iar copiii îşi vor aminti ce ai făcut încă mult timp după aceea!

Shaun| Mama a avut copii de tânără şi era foarte cumpătată şi preocupată de sănătate. Niciodată nu ne-a permis să mâncăm cereale cu zahăr. Nu numai că ne cosea toate hainele (chiar şi lenjeria de corp), dar ne cocea pâine de casă, ne dădea vitamine zilnic şi ne învăţa să fim cumpătaţi în toate. În principal, la zahăr. îmi amintesc că, într-o sâmbătă, pe când eram adolescent, mama ne-a spus tuturor celor patru copii să ne urcăm în maşină ca să mergem în oraş să ne simţim bine. Am făcut cum ni s-a cerut. Ne-a dus la un restaurant cu pizza şi ne-a spus că putem comanda orice vrem, chiar şi suc. Apoi, ne-a dus la un magazin de îngheţată şi ne-a dat voie să comandăm Grand Teton Supreme (o îngheţată monstruoasă din douăsprezece cupe de banana split). După, a condus până la cel mai apropiat magazin de bomboane şi ne-a dat câte zece dolari ca să ne cumpărăm ce bomboane voiam. În acel moment, am privit-o cu toţii bănuitori şi am întrebat ce se întâmplă, fiindcă toate acestea erau *atât* de nefireşti pentru mama mea. Ea a răspuns: „Voi, copii, aţi fost atât de cuminţi în ultima vreme, aşa că am vrut să fac ceva drăguţ pentru voi, ceva la care

nu v-aţi fi aşteptat niciodată!” Eram şocaţi. În timp ce ne întorceam spre casă, ne-am aşteptat să urmeze o lecţie parentală despre sănătate şi despre pericolele lăcomiei, doar că lecţia nu a mai venit. Cred că de aceea le place lui Brooklyn şi lui Bailey să călătorească acum cu mine! Moderaţie în toate, cică, nu? Mulţumesc, mama!

CAPITOLUL 8

Fii sincer şi în siguranţă într-o lume a ipocriziei digitale

Să cresc într-o familie iubitoare, care se ducea la biserică şi care participa activ la comunitatea din lumea noastră analogică a însemnat că m-am simţit în siguranţă. În siguranţă să alerg afară şi să mă joc, în siguranţă să merg la şcoală fără teama de a fi rănită şi în siguranţă acasă, cu familia. Dar pentru că, aşa cum spuneam mai devreme, lumea digitală ne-a extins cunoştinţele cu privire la evenimentele curente la o scară globală şi instantanee şi pentru că societatea s-a schimbat în moduri de neimaginat faţă de cum era când eram eu la şcoală – cum ar fi nevoia de a avea acum simulări de carantină în ciclul primar —, pare că trăim vremuri înfricoşătoare. Cea mai bună modalitate de a-ţi face copiii să se simtă în siguranţă este cu onestitatea adecvată vârstei, ajutându-i să discearnă ce este real şi ce este fals şi folosind tehnologia digitală, cum ar fi aplicaţiile de urmărire a telefonului, menite să liniştească mintea oricui.

Când vor sti că eşti sincer cu ei, vor fi şi ei sinceri cu tine. Am primit un pont grozav de la o prietenă: le-a spus copiilor ei că nu se va supăra dacă au făcut ceva greşit, oricât de grav ar fi, atâta timp cât îi spun adevărul. Acest lucru le-a transmis copiilor că are încredere în ei şi, ştiind că nu se va enerva niciodată în legătură cu abaterile lor, a fost mult mai puţin probabil să întreacă măsura. Este important, chiar şi când vine vorba de chestii înfricoşătoare sau de un comportament necorespunzător, ca orice copil să ştie că părinţii lui nu îşi vor ieşi imediat din minţi din cauza asta. Acest aspect devine şi mai important atunci când copiii sunt mai mari şi părinţii, de cele mai multe ori, reacţionează imediat într-un mod

negativ atunci când li se spune ceva. Uneori, copiii au nevoie doar să fie ascultaţi de cineva, nu de critică sau de intervenţie, astfel încât să îşi poată găsi singuri soluţiile — însă, dacă ştiu că se va ţipa la ei, este mai puţin probabil să spună ce au pe suflet. Asigură-te că oferi opţiuni diferite copiilor cu privire la ceea ce

vor să facă, una dintre ele fiind intervenţia părinţilor. încerc să- i oblig pe copiii mei să se ocupe singuri de propriile probleme, dar intervin ocazional când văd că metoda nu dă rezultate.

Fii sincer în legătură cu lucrurile dificile

Când eram mică, părinţii mei nu erau foarte receptivi când venea vorba de subiectele dificile, deoarece nu ştiau cum să-mi răspundă sau le era ruşine. Simt că mulţi părinţi sunt aşa, alegând în schimb să-şi lase copiii să înveţe despre acele subiecte dificile de la şcoală, de la prieteni sau din cărţi/de la TV etc. Când am devenit părinte, am făcut un efort deosebit pentru a mă asigura că ai mei copii vor afla mai întâi de la mine despre subiectele grele. Am vrut să am o comunicare deschisă pe subiecte dificile şi să le permit copiilor mei să-mi pună întrebări înainte ca lumea să ajungă la ei.

Deschiderea liniilor de comunicare

Copiii tăi ar putea avea zero interes în materie de pornografie, droguri sau băutură, dar *garantez* că unii dintre colegii lor au. Copilul tău va avea prieteni ai căror părinţi au reguli diferite şi ar putea fi mai mult sau mai puţin stricţi decât tine. Să zicem că fiul tău se află acasă la un prieten, iar fratele mai mare al prietenului vine acasă cu unii dintre prietenii lui, care încep să arate tuturor ce au pe telefoanele lor, inclusiv imagini grafice şi supărătoare sau care implică hărţuire sau sexting. Ce poţi face în legătură cu asta?

Copiii tăi, ca să fie pregătiţi să se guverneze singuri, trebuie să fie informaţi. Nu pot sublinia suficient importanţa de a avea conversaţii deschise şi cinstite

cu copiii tăi şi de a le spune ce gândeşti şi ce simţi tu față de acele subiecte dificile înainte să o facă lumea. Poţi purta conversaţii adecvate vârstei lor, dar acestea trebuie purtate. Nu ne ferim de subiecte care apar în mod natural în casă. Folosim termeni anatomici corecţi pentru părţile corpului nostru şi îi învăţăm chiar şi pe copii că nu este nicio ruşine în folosirea unor cuvinte ca „penis” şi „vagin” la fel cum nu e nici când spui „cot” sau „nas”. Toţi copiii mei au avut parte de multe conversaţii despre pubertate şi despre ce înseamnă aceasta şi ştiau înainte să fi învăţat despre asta la şcoală. Acum, când am adolescente, am purtat conversaţii despre boli cu transmitere sexuală, despre ţigările electronice, sexting, pornografie, comerţul sexual cu minori etc.

Aceste conversaţii pe subiecte delicate le am în mod regulat cu copiii mei de când împlinesc doisprezece ani. Poate părea precoce pentru unii părinţi şi rămâne întotdeauna la latitudinea ta să decizi când vor avea loc aceste conversaţii. Eu am vrut să fiu prima care îi informează. Nu doream să mi-o ia înainte internetul, reţelele de socializare sau prietenii lor şi îmi dau seama că, având în vedere media digitală, acest lucru se întâmplă mult mai repede decât ne-am închipui.

în acest caz, te poţi baza pe principiile „învaţă şi guvernează”, despre care voi discuta mai pe larg în capitolul 10. După cum ştii, rolul tău de părinte este să-i înveţi pe copii să respecte principii corecte şi să-i laşi să ia decizii în consecinţă. Când se confruntă cu opţiuni, depinde de *ei* să ia decizii bune sau să facă alegeri proaste. În exemplul de mai sus, fiul tău l-ar putea ignora pe fratele mai mare al prietenului său sau ar putea pleca. Sau ar putea să-i spună prietenului că nu va mai reveni dacă fratele lui se va purta aşa. Sau ar putea să se uite în telefonul fratelui prietenului său, dornic să vadă ce e acolo. Dar, pentru că l-ai învăţat pe fiul tău să aibă un caracter bun, chiar dacă el va face o alegere proastă, îşi va da seama că ceea ce a făcut a fost greşit. El însuşi va transforma o alegere proastă într-o lecţie bună şi asta pentru că l-ai învăţat cum să se guverneze singur.

Ne învăţăm copiii să folosească scuza „Nu mă simt bine” atunci când se află într-o situaţie dificilă şi au nevoie de noi. Copiii noştri pot oricând să le spună prietenilor că nu se simt bine, să se scuze că se duc la baie, să-l sune pe unul dintre noi şi să ceară să fie luaţi imediat, iar noi vom lăsa totul pentru a merge după ei. Fără întrebări. Le oferă un mod uşor şi sigur de a se scoate în faţa prietenilor, totodată îndepărtându-se de situaţie.

Am mai folosit, de asemenea, un cuvânt „de siguranţă”. Să spunem că acela este „elefant”, iar copiii tăi se află într-o situaţie în care au nevoie de o scuză ca să plece de la prietenii lor. Atunci, ne pot trimite mesaje în care să spună ceva de genul: „Mami, ştii că ador elefanţii.” Acesta este indiciul meu să îmi sun copiii şi să le spun că a intervenit o situaţie urgentă acasă pentru care trebuie să se întoarcă. Am văzut, de asemenea, părinţi care au o literă sau un simbol de siguranţă anume, iar dacă acestea apar într-un mesaj de la copiii lor, asta înseamnă că părintele trebuie să îi sune sau să vină imediat după ei.

Copiii noştri ştiu că eu şi Shaun suntem preocupaţi de starea lor de bine şi îi verificăm nu ca să ne băgăm nasul sau ca să fim indiscreţi, ci ca să ne asigurăm în schimb că sunt în regulă. Cred cu tărie că majoritatea copiilor aleg să facă ceea ce este bine. Mă întreb uneori dacă acei copii care se poartă urât sau care au probleme grave nu sunt traşi la răspundere de fiecare dată de către părinţi pentru comportamentul lor. Copiii de genul acesta cerşesc să le fie impuse limite şi reguli care să îi facă să se simtă în siguranţă şi că li se poartă de grijă.

Acesta e motivul pentru care este atât de important să fim preventivi. Copiii tăi trebuie să se teamă că ai putea afla ceva şi să ştie că vorbeşti serios atunci când vine vorba de consecinţe. Atunci când aplici regulile cu o autoritate iubitoare, dar fără excepţii, se vor simţi mai în siguranţă şi se vor comporta într-un mod care te va face mândru. Eu şi Shaun verificăm întotdeauna petrecerile înainte să ne ducem copiii la ele, asigurându-ne că părinţii vor fi acasă şi că sunt supravegheaţi. Trebuie să avem

informaţii de bază, cum ar fi locul, ora la care vor fi acasă, dacă vor pleca oriunde altundeva etc., şi trebuie să ne anunţe dacă planurile se schimbă din orice motiv.

Dacă i-ai întreba pe copiii mei ce s-ar întâmpla dacă ar încălca o regulă, v-ar spune: „Mama ar afla. Ar afla cu siguranţă. *Cumva,* ea ştie mereu!” Cred că acesta este echivalentul digital al expresiei analogice „a avea ochi la ceafa”!

Intenţia ta nu este să îţi sperii copiii ca să te asculte. Mai degrabă, vrei să îi informezi că ştii cum se folosesc reţelele de socializare, că ţii legătura cu alţi părinţi şi că te vei folosi de aceste cunoştinţe şi de aceste conexiuni ca să afli cu ce încearcă să scape basma curată. Mama ştie întotdeauna, nu-i aşa?

Brigada adevărului

Nu este niciodată uşor să pui mâna pe telefon şi să faci schimb de informaţii cu alţi părinţi despre propriii lor copii, dar am făcut acest lucru de nenumărate ori — eu şi prietenii mei îi spunem în glumă „Brigada adevărului”. Există suficientă încredere între noi şi părinţii prietenilor apropiaţi ai copiilor noştri, încât să fim cu toţii capabili să dezvăluim informaţii uneori dificile despre copiii altora, în încercarea de a consolida întregul colectiv. Acesta este motivul pentru care, aşa cum am menţionat anterior, este atât de important să avem un cerc de părinţi de încredere care împărtăşesc valori şi obiective similare şi au reguli similare. Având în vedere că reţelele de socializare guvernează atâtea aspecte din viaţa copiilor noştri, este într- adevăr nevoie de un întreg sat pentru a creşte un copil.

Atunci când ai de-a face cu copiii, informaţia înseamnă putere. Când simt nevoia să vorbesc cu alţi părinţi, fac acest lucru fără să judec. Ştiu că poate fi la fel de uşor să primesc un telefon neplăcut de la o altă mamă sau un alt tată. De fapt, data viitoare, probabil că voi fi eu în această situaţie! Le spunem mereu copiilor că îşi pot alege acţiunile, dar nu şi consecinţele acţiunilor respective.

Crede-mă, funcţionează! Atâta timp cât eşti

consecvent şi respecţi rolul tău de autoritate iubitoare.

Să vă dau un exemplu: anul trecut, fetele mele îmi spuneau că vapingul (fumatul dintr-un dispozitiv electric mic, care distribuie nicotină sub formă de vapori de apă cu arome, nu ca ţigara, prin fum) devenea o modă în rândul adolescenţilor de la şcoala lor. Presupun că aceşti copii au crezut că vapingul este un obicei fără riscuri, deoarece nu inhalau fumul de tutun şi nu faceau cancer pulmonar. Nu este aşa: vaporii sunt expuşi unor substanţe chimice toxice, iar nicotină este încă o substanţă extrem de dependentă şi periculoasă.

Una dintre gemene a menţionat că prietena ei – să o numim Stephanie — se apucase de vaping cu câteva săptămâni înainte, ascunzându-se de părinţii ei.

Ca parte a Brigadei adevărului, am ştiut că trebuie să o informez pe mama lui Stephanie despre ce se întâmpla. Crede- mă, mi-a fost jenă să o sun, dar ştiam că asta mi-aş fi dorit şi eu dacă rolurile ar fi fost inversate.

Când am sunat-o, i-am spus ce ştiam, în mare. Am subliniat că, întrucât era un zvon, cel mai bine ar fi să îi observe comportamentul lui Stephanie înainte de a o aborda în această privinţă. I-am spus, de asemenea, cât de mult apreciam prietenia ei şi că, dacă ar afla de la Stephanie că şi fetele mele sunt implicate, aş dori să ştiu.

Câteva zile mai târziu, am primit un apel de la mama lui Stephanie, care mi-a mulţumit pentru pont. Ea şi soţul ei observaseră că Stephanie alerga la duş de fiecare dată când se întorcea acasă. Când au încercat să aibă o conversaţie informală, s-a dus în camera ei cu o scuză, promiţând să vorbească mai târziu. Şi-au dat seama că, dacă Stephanie s-ar fi apucat de vaping, duşul ar fi o modalitate bună de a ascunde mirosul. Comportamentul ei a fost suficient de ciudat ca părinţii ei să se îngrijoreze, aşa că au decis să-i caute prin ucruri. Au găsit un dispozitiv pentru vaping ascuns în maşina ei.

După cum am menţionat anterior, Brigada adevărului e valabilă pentru ambele părţi. Este uşor să

evidenţiez! defectele copiilor altora, dar nu este atât de uşor să auzim despre propriii copii. întotdeauna vrem să credem că nu copiii noştri sunt cei care nu fac lucruri bune, dar trebuie să luptăm cu impulsul natural de a gândi aşa şi să acceptăm că adevărul este aproape întotdeauna la mijloc.

Când gemenele erau în clasa a treia, o altă mamă din Brigada adevărului mi-a mărturisit că fiica ei a spus că Brooklyn a pălmuit o fată peste faţă în timpul prânzului. Prima mea reacţie a fost să neg: *„Nu* Brooklyn a mea! Ea nu a lovit niciodată pe nimeni!” încă de la vârsta aceea, Brooklyn era cea mai mămoasă dintre toţi copiii mei, aşa că nu îmi venea să cred ceea ce auzeam. Cu toate acestea, am rezistat impulsului de mamă-urs, i-am mulţumit mamei celeilalte fete şi am spus că voi vorbi cu Brooklyn când va ajunge acasă de la şcoală.

Am întâmpinat gemenele la uşă de cum au coborât din autobuz. Intre timp, Brooklyn aflase că eu ştiam ce se întâmplase, aşa că a izbucnit imediat în lacrimi. Atât ea, cât şi Bailey au început să-mi povestească incidentul. Cealaltă fată aflase de care băiat îi plăcea lui Brooklyn. A tachinat-o pe Brooklyn câteva minute, strigând numele băiatului suficient de tare pentru ca toată lumea să audă. Brooklyn, care este foarte rezervată, a devenit frustrată. Fata a început să o tachineze pe Brooklyn, anunţând că avea să-i spună băiatului că Brooklyn vrea să se căsătorească cu el şi s-a ridicat de la masă, îndreptându-se în direcţia lui. Brooklyn nu şi-a mai putut ţine în frâu frustrarea şi a plesnit-o pe cealaltă fată.

A fost urât din partea celeilalte fete să o tachineze neîncetat pe Brooklyn? Da. Dar uzul violenţei fizice drept răspuns din partea lui Brooklyn a fost mult mai grav. Este mult mai uşor să înfrunţi cuvintele decât un pumn. Eu şi Shaun ne-am gândit la o pedeapsă adecvată, care includea şi scuze faţă de fată. Am avut şi o discuţie cu Brooklyn despre ce să facă în situaţii de genul acesta pe viitor.

Deoarece nu putem fi fizic peste tot, Brigada adevărului ne permite să fim părinţi mai eficienţi pentru copiii noştri, acţionând ca un colectiv, dar numai cu condiţia să nu se J 7 J abuzeze de asta. Sperăm ca Brigada ta de prieteni de

încredere şi alti părinţi îti va permite să împărtăşeşti informaţiile care *ar trebui* împărtăşite atunci când copiii încalcă regulile sau acţionează în moduri dăunătoare. Este nevoie de un sat întreg pentru a ne ajuta să ne păstrăm copiii în siguranţă.

Unul dintre lucrurile bune în legătură cu era digitală este că există atât de multe informaţii pe care le putem împărtăşi cu ajutorul tehnologiei! Dacă eşti o mamă care lucrează, bazează- te pe alte mămici de la locul de muncă pentru a împărtăşi şi schimba informaţii despre aplicaţii noi sau despre lucrurile cu care se confruntă copiii. Să rămâi la curent cu prietenii tăi digitali îţi poate permite, ca părinte, un punct de contact la îndemână către informaţii noi. Am un grup de femei la care apelez uneori cu întrebări de genul: „Mă confrunt cu [...] cu copilul meu. Aţi trecut şi voi prin asta şi, dacă da, ce aţi făcut în această privinţă?” De asemenea, sunt înscrisă şi într-un forum online dedicat mamelor copiilor cu autism, din Dallas şi din apropiere. Nu m-am întâlnit niciodată cu vreuna dintre aceste femei în viata reală, dar atât de multe informaţii din acest grup mi-au fost de folos. Noi tactici de încercat, cei mai buni medici locali sau centre de terapie pentru copii cu autism, magazine sau centre de evenimente dedicate autismului sau, uneori, doar cineva care e acolo să te asculte în zilele în care ai nevoie să te plângi altor mămici care ar putea înţelege prin ce treci.

Urmărirea telefonului

Chiar dacă lumea de afară este un loc mai sigur astăzi decât a fost acum treizeci de ani, putem folosi telefoanele copiilor noştri şi pentru a le urmări mişcările. Urmărirea era imposibilă când eram noi mici, dar nu cred că părinţii noştri s-au îngrijorat atât de mult în legătură cu ceea ce făceam după şcoală, pentru că nu exista o lume virtuală care să ne invadeze lumea reală şi niciodată nu mergeam prea departe de casă. Deşi poate părea indiscret, urmărirea le îngăduie copiilor libertatea de a merge oriunde doresc fără ca părinţii să fie prea îngrijoraţi. O parte a creşterii constă în încălcarea regulilor şi nevoii de a face faţă consecinţelor, dar, pentru că eu şi Shaun putem monitoriza mai bine mişcările

copiilor noştri decât puteau părinţii noştri, aceste consecinţe sunt puţin mai uşor de gestionat.

Fii întotdeauna sincer în ceea ce priveşte urmărirea

Ori de câte ori este posibil, cred că ar trebui să le oferi copiilor tăi acelaşi control pe dispozitivele tale pe care îl exerciţi tu pe ale lor. Le pot urmări telefoanele, iar *ei* îl pot urmări pe al *meu.* Aşa este corect, deşi uneori mă înnebuneşte. Voi primi mesaje de genul: „Mami, te-ai dus la film fără noi?” Sau: „Mami, vedem că eşti la BJ’s, adu-ne o prăjitură!” Cu toate acestea, faptul că îi urmăresc îi face să se simtă în siguranţă, iar asta mă face şi pe mine să mă simt în siguranţă.

Dacă intenţionezi să foloseşti urmărirea telefonului ca una dintre regulile casei, fii sincer cu privire la aceasta. Copiii merită să ştie când îi urmărim. În caz contrar, spionăm şi le invadăm intimitatea, devenind din părintele îngrijorat autoritatea etică, ceea ce dăunează încrederii pe care o au copiii noştri în noi. Nu as face asta decât dacă as bănui că au probleme sau că fac ceva ilegal care le-ar pune viaţa în pericol.

După cum este specificat în contractul pentru utilizarea telefonului mobil, ne putem verifica reciproc mesajele, iar şirurile de mesaje nu pot fi niciodată şterse înainte ca Shaun sau eu să le vedem. Nu trimitem mesaje nimănui în mod necorespunzător, aşa că dacă vor copiii să citească tot ce scriem, este în regulă. (Crede-mă, nu o s-o facă, pentru că mesajele mele sunt atât de *plictisitoare* pentru ei!) Cu toţii vrem să ne ajutăm să comunicăm, să rămânem în contact şi să ne simţim în siguranţă.

Sfaturi şi trucuri

- Nu pot să vă spun de câte ori am reuşit să găsim un telefon mobil pierdut, având activată urmărirea prin intermediul aplicaţiei „Find My iPhone” pe toate telefoanele noastre!
- Există, de asemenea, aplicaţii care permit părinţilor să urmărească maşinile copiilor, unele implementate chiar de către producătorul automobilului. Aceste aplicaţii îţi vor arăta unde au

fost adolescenţii tăi, unde sunt în prezent, cât de repede au condus sau dacă ies în afara unei raze de acţiune setate de tine. Eu nu le folosesc, deoarece consider că monitorizarea telefonului este suficientă, dar acestea sunt cu siguranţă opţiuni utile pentru părinţii care doresc astfel de informaţii.

BROOKLYN NE VORBEŞTE DIN PERSPECTIVA UNEI ADOLESCENTE DESPRE PĂRINŢII CARE CITESC MESAJE

ŞI ÎI URMĂRESC PE COPIII LOR
ŞI DESPRE ÎNCREDERE (SAU LIPSA EI!)

Nu-mi place să mi se urmărească telefonul; deşi sunt un copil bun şi ştiu că nu voi face niciodată nimic rău, se pare că părinţii mei nu au suficientă încredere în mine. De asemenea, nu-mi place că au simţit că au dreptul să-mi citească mesajele — le oferă acces la toate aceste informaţii despre mine şi nu am deloc intimitate. Nu am nimic de ascuns; pur şi simplu nu-mi place că nu au încredere în mine. Nimănui nu-i place să i se umble prin lucruri — chiar dacă nu faci altceva decât să stai pe Instagram, nu îi place nimănui să fie privit peste umăr.

Trimiterea mesajelor este practic singurul mod în care comunicăm în afară de dăţile când o facem personal. Deci, pentru mine, să-mi citeşti mesajelor este echivalentul digital cu a-mi citi jurnalul. Uneori se întâmplă pe neaşteptate, aşa că nu ştii niciodată dacă ceva privat pe care l-ai împărtăşit a fost citit sau nu de părinţi. Alteori, vorbeşti cu prietena ta cea mai bună despre un băiat pe care îl placi şi, dintr-odată, intri în bucătărie, iar mama ta zice ceva de genul: „O, draga mea, cine e băiatul ăsta, John?” Numai că tu nu i-ai spus niciodată despre John, ci doar ţi-au fost citite mesajele. Astfel de lucruri mă deranjează.

Mai vreau să ştiu că există o parte din viaţa mea care este numai a mea. Ai capacitatea de a comunica şi de a înţelege motivul pentru care sunt în vigoare regulile, dar asta nu înseamnă că nu te enervează. Chiar m-a deranjat să fiu urmărită atunci când eram într-o relaţie şi am simtit că erau lucruri strict între mine şi acea persoană, şi chiar dacă nu am făcut

niciodată nimic pe ascuns, până şi mesajele cu „te iubesc” şi „noapte bună” se simţeau atât de incomod de trimis când ştiam că şi altcineva le- ar putea citi. Şi că altcineva ar putea gândi, citi şi judeca cum acţionezi şi ce spui şi, mai ales făcând asta într-un mod în care nu consideri că este corect. Nu este ceea ce ai vrut *tu* să spui, ci cum îl filtrează ei prin percepţia lor de adulţi. Vrei să ţi se dea voie să faci propriile greşeli.

Apreciez opiniile şi deschiderea lui Brooklyn aici. Are dreptul să se simtă în acest fel şi are dreptul la opinia ei informată. Cred că unii adulţi pot fi chiar de acord cu ea şi consideră că citirea mesajelor adolescenţilor lor poate fi o invazie a vieţii private.

Adică, înţeleg. însă nu ai înmâna cheile maşinii tale unui tânăr de cincisprezece ani fără ca el să treacă mai întâi de şcoala de şoferi şi de nenumărate ore de conducere împreună cu părinţii.

Un telefon mobil sau un computer oferă un grad uriaş de accesibilitate, la fel cum o face un vehicul, şi pericole pe care chiar şi cei mai experimentaţi utilizatori nu le vor putea evita.

Cred că recomandarea mea pentru cele mai bune practici în acest sens este să ai o strategie adecvată în funcţie de ceea ce se întâmplă. Este important să recunoaştem dreptul la confidenţialitate pe care îl au toţi cei din familie şi să specificăm clar ce e voie şi ce nu e voie să facă. încerc să nu încalc intimitatea copiilor mei atunci când nu este nevoie, dar recunosc că îi verific uneori pe neaşteptate. Le-am citit în amănunt conversaţiile doar în cazurile în care am simtit că ne ascund ceva, iar acest lucru mi-a fost de ajutor, aşa cum am menţionat mai devreme, când i-am luat telefonul lui Brooklyn după ce am văzut mesajele furioase, trimise la nervi fostului ei iubit sau când am prins-o pe Rylan hărţuind o prietenă prin intermediul mesajelor. Nu intervenim decât atunci când există dovezi irefutabile că au încălcat regulile. Vreau ca ei să ştie că îi respect şi că am încredere în ei până la proba contrarie. Dar, la nevoie, le reamintesc cu blândeţe adolescenţilor noştri că sunt

mai mult decât bine-veniţi să-şi cumpere propriile telefoane şi să-şi stabilească propriile reguli de utilizare a acestora dacă doresc. Niciunul dintre copii nu a acceptat până acum această ofertă.

Scopul este ca, până când copiii noştri vor împlini optsprezece ani şi vor pleca de acasă la facultate, să fie educaţi şi pregătiţi să monitorizeze şi să se protejeze singuri de eventualele intruziuni online, la fel cum ne pregătim adolescenţii să conducă o maşină, făcând şcoala de şoferi şi dovedind că au acumulat cunoştinţele în urma promovării examenului de conducere. Este despre a-i ajuta să ştie cum să gestioneze şi cum să evite capcanele viitoare pe care le întâlnesc de-a lungul drumului.

Trebuie să vorbim despre sexting

Unul dintre cele mai importante motive pentru a sta cu ochii pe telefoanele copiilor tăi este sextingul. Acest lucru presupune trimiterea de imaginile sexuale — fie reale (ale persoanei care le trimite), fie false (persoana care trimite utilizează imaginile altcuiva) – sau postarea lor pe social media. Aş vrea să pot spune că acesta este un fenomen izolat, dar nu este. Ai fi şocat dacă ai tăi copii ar fi sinceri cu privire la ce văd şi la ce-şi trimit prietenii lor „drăguţi”.

Am trei sfaturi despre sexting:

1. Vorbeşte deschis cu copiii! Ştiu că repet, dar nu pot sublinia suficient importanţa acestui lucru. Vorbeşte-le copiilor tăi despre ce înseamnă sextingul. Utilizează un limbaj grafic, detaliat, nu termeni generali şi vagi. Spune-le că acest lucru se va întâmpla la un moment dat. Că vor simţi presiune fie să solicite, fie să trimită fotografii care nu sunt adecvate. Vorbeşte-le în detaliu despre ce înseamnă să încurajezi pornografia infantilă şi despre consecinţele grave pe care le poate avea aceasta. Foloseşte exemple! Când vedem poveşti la ştiri despre alţi copii care se trezesc implicaţi în pornografie şi se confruntă cu probleme, le vorbim copiilor despre asta. Le trimitem printr-un mesaj direct pe telefoanele lor (un mare avantaj digital)

articolele de pe Facebook sau de pe Instagram şi apoi continuăm conversaţia acasă despre ceea ce cred şi ei. Pune întrebări la care nu pot răspunde printr-un simplu da sau nu. În loc să întrebi: „Cunoaşteţi cazuri de sexting la voi în şcoală?”, întreabă: „Care sunt câteva exemple pe care le-aţi văzut la şcoală care implică sextingul?” Acest lucru îi obligă să fie sinceri şi să împărtăşească.

2. începe prin a-i învăţa care este comportamentul corect. Invaţă-i atât pe băieţi, cât şi pe fete că nu este în regulă să cearǎ fotografii sexuale. Invaţă-i să nu le trimită nici măcar în glumă. În general, părinţii au o mare nevoie să intensifice învăţarea corectă a comportamentului social online. Petrecem mult timp învăţând comportamentul social în momentele analogice din viaţa reală, dar uităm să vorbim şi despre cum arată asta în mediul online. Invaţă-i atât pe băieţi, cât şi pe fete cum să spună nu şi cum să îi susţină şi pe alţi copii care spun nu.

3. Nu reacţiona în mod exagerat. îmi amintesc o dată când Bailey a primit de la cineva o fotografie nesolicitată care înfăţişă penisul unui bărbat. Era mică şi nu era complet sigură ce anume însemna imaginea, aşa că a venit la mine şi m-a întrebat: „Mamă, ce este asta?” Cred că bănuia ce este, numai că fusese luată pe nepregătite şi a vrut să mă alerteze imediat. M-am uitat la ea şi i-am spus: „Un penis şi testicule.” Mi-am dat seama că este îngrozită, iar acest lucru mi-a uşurat situaţia ca să nu mă panichez. În schimb, m-am aşezat şi am vorbit despre cum, da, aşa arată părţile corpului unui bărbat, dar nu, ea nu ar fi trebuit să primească asta. Am vorbit despre cine i-a trimis-o, cum să evităm acest lucru pe viitor, de ce nu este în regulă să trimitem astfel de poze şi ce să facem dacă le-ar fi primit din nou. Apoi eu şi Shaun am stat să ne gândim la motivul pentru care a primit acea imagine şi cum să rezolvăm problema respectivă. (Am raportat incidentul la agenţia locală FBI, deoarece Bailey era minoră la momentul la care a primit imaginea.)

Dacă aş fi strigat la ea sau m-aş fi panicat, nu ar fi

ajutat la nimic, ba chiar ar fi facut-o să se simtă şi mai incomod şi mai stânjenită. Până la urmă, am avut o discuţie plăcută despre un subiect dificil. Dacă m-ar fi simţit încordată, la fel ar fi fost şi ea, iar liniile de comunicare dintre noi s-ar fi închis. Rămâi calm şi vei vedea că aceste conversaţii nu sunt deloc ciudate sau incomode.

BROOKLYNNE VORBEŞTE DESPRE SEXTING ŞI CĂUTĂRI

Fără sexting!

Cu câţiva ani în urmă, îmi plăcea de un băiat şi vorbeam, iar prietenul lui mi-a trimis o poză cu el gol, doar că-şi acoperise cu emoji-uri părţile intime. Ei au considerat că e amuzant, dar eu am fost îngrozită! M-am speriat şi i-am dat telefonul mamei. Dacă el ar fi trimis acea fotografie către altcineva care ar fi crezut că este amuzant, iar *acela,* ar fi trimis-o mai departe altcuiva... ar fi putut ajunge peste tot pe internei. Unii copii au fost chiar arestaţi pentru transmiterea de fotografii înfăţişând al ţi adolescenţi goi. Nu o face!

Căutările te pot duce la...

Când eram în clasa a patra, trebuia să fac un proiect şcolar şi aveam nevoie de o fotografie cu o familie care se ţinea de mână. M-am dus la Google Images şi am tastat asta în bara de căutare, iar primele trei rezultate care au apărut au fost *oribile.* A fost prima mea experienţă cu ceva de genul acesta. Mi-am trântit clapeta de la laptop şi nu-mi venea să cred ochilor! Nu poţi să anulezi o imagine din minte odată ce ai văzut-o. Atunci mi-am dat seama că ceva atât de simplu precum căutarea informaţiilor privind un subiect complet nevinovat te poate duce unde nu doreşti. Nu există nicio modalitate de a şti ce este acolo, aşa că trebuie să fim întotdeauna atenti.

Cum să discerni în lumea digitală ce este fals de ceea ce nu este

Reţelele de socializare au făcut să fie atât de uşor să falsifici!

Există percepţia (vezi Pinterest) şi există realitatea (o fotografie nefiltrată despre cum arată *cu adevărat* familia ta, înainte sau după acea imagine aparent perfectă — ştii tu, când cineva plângea, când cineva striga şi când cineva era îmbufnat!). II numim fenomenul Pinterest. Ai trecut prin asta de fiecare dată când un prieten sau un străin postează ceva uimitor, iar tu îţi spui: *Uau, mama asta ştie ce face! Care e secretul ei? Cum de tortul ei are trei straturi superbe şi flori din glazură perfecte, iar prăjitura mea e făcută din prafuri şi e arsă puţin pe margini?* Dar, bineînţeles, nu ştii ce a trebuit să facă acea mamă pentru a obţine acea poză fabuloasă. Poate că a luat cursuri de decorare a prăjiturilor sau poate – doar poate! – a cumpărat tortul de la o cofetărie şi a făcut să pară că e al ei pentru că a avut o zi cu adevărat proastă la serviciu şi nu a avut timp să facă ea însăşi unul. Sau poate are o servitoare, o bonă sau o bucătăreasă care a făcut toată munca, iar ea pur şi simplu a venit doar să facă fotografia.

Nu este vorba doar despre imaginile false, desigur. Ci şi despre a vedea ce postează prietenii tăi şi cât de minunat arată viaţa lor, ca apoi să simţi că faci ceva greşit pentru că nu poţi ţine pasul sau pentru că lucrurile nu merg deloc bine în acest moment. Copii care ţipă, casă dezordonată, sarcini uitate — ştii ce vreau să spun. Insă adevărul este că nu poţi şti niciodată care este povestea din spatele acelor femei-minune de pe internet decât dacă eşti chiar tu martor la ea sau dacă îţi spune personal.

Cu Fenomenul Pinterest, este important să înţelegi că vezi doar o parte minusculă din povestea care a avut loc şi asta datorită unei fotografii sau a unor clipuri extrem de editate, puse în scenă, perfect iluminate. Nu poţi vedea la fel de uşor şi strădaniile acelei persoane, asemănătoare cu ale tale, din momentele de dinainte sau de după ce acea persoană a făcut fotografia sau filmarea. Lecţia este să nu iei de bun ceea ce vezi online.

Zicala cu care am crescut este următoarea: „Iarba este mai verde acolo unde o uzi.” Cu alte cuvinte, orice lucru căruia îi dedici timp şi energie va creşte şi se va dezvolta. Dacă te gândeşti mereu la cum

iarba altora este mai verde sau mai bine îngrijită sau la cum dimensiunea gazonului lor este mai mare decât al tău... iarba ta se va ofili.

Aşa că nu te lăsa păcălit de imaginile false şi nu cădea în capcana comparaţiei. Udă-ţi propria iarbă, iar gazonul tău va fi verde şi frumos!

Cum poţi să îţi dai seama dacă ceva este fals

Cum poţi spune dacă ceea ce vezi este regizat sau real? Iţi aminteşti când a apărut prima dată emisiunea *Americas Funniest Home Video s?* Videoclipurile erau adorabile, hilare şi total reale. Cu toate acestea, odată ce telespectatorii şi-au dat seama ce premii pot câştiga, filmările au trecut de la a fi drăguţe şi imprevizibile la regizate, false şi neamuzante.

Această tendinţă s-a transformat în fenomenul „Trebuie să ajungă viral”. Unele videoclipuri virale sunt incredibil de amuzante sau înduioşătoare şi sunt complet neregizate. Altele sunt atât de false şi de previzibile, încât trebuie să te întrebi de ce ai pierdut timpul să le vizionezi!

Mai important de atât, copiii noştri sunt adepţii editării selfie- urile lor în Photoshop şi prietenii lor la fel. Intr-o lume digitală, este necesar să discuţi despre asta cu copiii tăi din nou şi din nou. Trebuie să subliniezi de mai multe ori şi în mai multe moduri că ceea ce văd online nu este viata reală.

În general, le spun copiilor mei să presupună că tot ce apare la televizor sau într-o revistă este editat. În mod clar, fotografiile sau materialele TV sunt editate şi transformate pentru a fi cât se poate de atrăgătoare. În mediul online acest lucru poate fi mai greu de identificat. Uneori, poţi observa o linie distorsionată sau o pixelare ciudată, dar aplicaţiile sunt atât de avansate acum, încât, dacă vrei, poţi edita aproape orice fotografie pe care o postezi în doar câteva minute.

O regulă bună este că, dacă pare prea bun pentru a fi adevărat, probabil că aşa este. încerc să-i învăţ pe

copiii mei să fie mulţumiţi de postarea unor imagini autentice şi reale, dar ştiu, de asemenea, că, ocazional, îmi fac câte o poză pe care o ajustez apoi, eliminând un coş urât sau adăugând puţin iluminator sub ochii încercănaţi de mamă. Nu cred că este o mare problemă, atâta timp cât copiii mei nu fac obsesie pentru fiecare fotografie şi imagine de-a lor. Mai spun o dată: discuţia este esenţială. Este obligatoriu să-ţi reafirmi în mod constant dragostea pentru ei, indiferent cum ar arăta, şi să le reaminteşti constant că fotografiile pot fi falsificate.

De exemplu, aveam o prietenă pe Instagram care a făcut poză unei frumoase grămezi de clătite care l-ar face pe orice mâncăcios să saliveze. Câteva ore mai târziu, a postat cadrul mărit al aceleiaşi imagini care includea aceleaşi clătite delicioase, aşezate pe masă, dar şi pijamalele ei, stropite peste tot cu aluat de clătite, dezastrul din bucătărie şi un bebeluş care plângea şi ţipa în timp ce arunca mâncare pe podea. Cu toţii putem să luăm evenimente din viaţa noastră, să le dăm zoom în, să adăugăm un filtru, să decupăm sau să modificăm în Photoshop imaginea pentru a o face să pară un moment perfect, când, în realitate, nu a fost aşa. Copiii trebuie să înveţe acest lucru de la o vârstă fragedă, pentru a putea descifra ce este ficţiune şi ce este realitate şi pentru a nu se simţi în competiţie cu lumea imaginară pe care o văd online. Acest lucru este valabil şi pentru prietenii falşi, aşa cum ne explică Bailey mai jos.

*BAILEYNE VORBEŞTE DESPRE „PRIETENI FALŞI”**

Eu şi Brooldyn ne pricepem destul de bine la a ne da seama cine ne este prieten fals şi, de obicei, îi putem mirosi pe aceşti oameni destul de repede. înveţi cum să recunoşti anumite caracteristici — ştii că prietenii tăi autentici sunt interesaţi de ce faci şi de ce ai de făcut, dar nu te întreabă întruna despre asta. Sunt doar entuziasmaţi când le dai detalii despre orice şi apoi te susţin în tot ceea ce faci. Vin la concertele şi la spectacolele tale. Dar nu întreabă: „Hei, putem face o poză împreună şi să mă etichetezi în ea?” ca să poată

câştiga mai mulţi urmăritori. Nu se interesează de viata ta doar atunci când au nevoie brusc de ceva de la tine sau să crească pe scara socială. Au fost elevi de la şcoala noastră care credeau că sunt prea buni să stea cu noi, până când verişorul lor de treisprezece ani a auzit că merg la şcoală cu noi. A doua zi, se purtau de parcă ar fi fost cei mai buni prieteni ai noştri, cerându-ne un autograf sau să facem un clip rapid în care să îl salutăm pe vărul lor. Nu ne deranjează să facem asta, dar arată cu siguranţă cine sunt prietenii tăi adevăraţi. E doar o modalitate prin care oamenii se bagă în vorbă cu tine şi care arată clar dacă sunt interesaţi numai de ceea ce faci profesional în online sau nu.

Fii atent la catfishing

Sbaun'. Un alt cuvânt pe care să-l adaugi în vocabularul tău digital este „catfishing”. Asta se întâmplă când cineva creează un profil online fals ca să-şi ascundă adevărata identitate şi a păcăli oamenii, indiferent de motiv. Am avut o experienţă înfricoşătoare cu ceea ce credeam că este cineva care încearcă să o atace pe Kamri şi merită să împărtăşim asta ca pe o poveste cu tâlc.

Kamri are o mulţime de urmăritori pe contul ei personal, iar recent o altă adolescentă foarte cunoscută a început să o urmărească pe Kamri pe una dintre reţelele de socializare. (O voi numi pe cealaltă adolescentă Lisa, care nu este numele ei adevărat.) Au aproximativ aceeaşi vârstă şi au comunicat pe Messenger, apoi Lisa a spus: „Hei, urmăreşte-mă pe Snapchatul meu personal”, ceea ce Kamri era dornică să facă. Au tot vorbit câteva luni şi au dezvoltat o prietenie drăguţă.

Mindy şi cu mine am fost un pic sceptici de când s-au împrietenit. Ştiam că pare că adevărata Lisa trimite toate acele mesaje, dar ar fi putut la fel de uşor să fie un impostor. Deşi suntem influenceri şi urmăriţi de destul de mulţi oameni, era totuşi o lipsă de paritate destul de mare între Lisa şi fiica mea; Lisa avea mult mai multă influentă în industrie şi la Hollywood. Aşa că, atunci când Lisa a întrebat-o pe Kamri cum să

folosească un cont PayPal, Kamri a început să se îngrijoreze. A venit la noi pentru sfat şi i-am spus lui Kamri ce să întrebe; Lisa a explicat că, atunci când s-a configurat contul, ea fusese deconectată, iar acum, pentru a se conecta din nou, avea nevoie de contul bancar şi de numerele de rutare. Susţinea că părinţii ei nu ştiau să-i folosească contul PayPal, aşa că trebuia doar să ştie cum să-l acceseze, ca să poată dona unei organizaţii de caritate şi, prin urmare, de asta o întreba pe Kamri.

în acest moment, radarul meu era în alertă roşie. Mă gândeam că mai există o sansă ca aceasta să fie cu adevărat Lisa şi contul ei real de Instagram. Ii trimisese deja mesaj lui Kamri să se mute pe contul ei privat de Snapchat, doar că acum conversaţia se ducea într-o zonă care părea foarte suspectă. De ce ar avea probleme cu contul de PayPal şi ar cere ajutor de la fiica mea cineva de calibrul ei, care avea manageri, agenţi, părinţi şi toţi aceşti oameni implicaţi în conducerea părţii de afacere a carierei sale? Lam spus lui Kamri că posibil să fie o situaţie de catfishing şi că adevăratul cont al Lisei posibil să fi fost spart sau să fi fost încă de la început vorba despre un impostor. (Uneori, impostorii pretind că sunt o celebritate sau un influencer prin schimbarea unei litere a numelui persoanei respective, cum ar fi i mic în loc de I mare – ceva la care ar trebui întotdeauna să fii atent).

Kamri care, desigur, dezvoltase o prietenie online cu Lisa de câteva luni până la acel moment, a simţit că putea avea încredere în ea şi dorea să o ajute. Eram îngrijorat de faptul că, dacă era într-adevăr vorba de un impostor, Kamri ar fi putut dezvălui din greşeală informaţii confidenţiale de-a lungul procesului şi s-ar fi trezit cu contul bancar golit. Aşa că i-am spus: „Ei bine, de ce nu te întorci pe platforma de socializare iniţială, să îi dai un mesaj direct Lisei, să îi trimiţi o captură cu mesajul pe care l-ai primit în legătură cu contul PayPal şi să o întrebi dacă este chiar ea sau dacă este altcineva care se dă drept ea?”

Din fericire, pe platforma Instagram, Lisa i-a răspuns: „Da, eu sunt.” Kamri i-a spus apoi care erau îngrijorările mele şi că dacă avea o problemă, să

discute cu tatăl *ei* sau, dacă nu, să mă sune pe mine şi o ajut eu cu mare drag. Prin acest proces, am aflat că Lisa avea propriul cont de PayPal, deoarece managerii şi părinţii ei erau suficient de deştepţi încât să nu îi ofere acces la alte tipuri de conturi bancare. De multe ori, câştiga bani pe Live.ly, o platformă soră cu Musical.ly, unde poţi face bani de la oamenii care îţi trimit cadouri (practic puncte). Poţi converti acele puncte în dolari PayPal prin contul Live.ly, bani pe care Lisa voia să-i doneze unui adăpost pentru câini, Paws. Ea îi cerea *cu adevărat* ajutor lui Kamri. A fost aşa o uşurare, iar când Kamri i-a explicat de ce eram atât de îngrijorat, Lisa s- a arătat extrem de recunoscătoare că am încercat să o protejăm. Ştim cu toţii câte conturi sunt sparte. Şi chiar dacă nu o cunoşteam pe Lisa personal, sunt părinte şi aş vrea să o tratez aşa cum mi-aş trata propria fiică.

Aceasta a fost o lecţie excelentă nu doar pentru Kamri (şi Lisa) despre cât de sceptici trebuie să fie în legătură cu trolii, roboţi, hackerii, impostorii şi escrocii care pândesc online. Şi a fost extrem de îmbucurător să o văd pe Kamri venind imediat la mine pentru ajutor. Toţi copiii noştri au văzut cum ne administrăm prezenţa pe reţelele de socializare, cu părţile bune şi cu părţile rele care vin odată cu ele, iar reacţia iniţială a lui Kamri a fost: „Nu sunt sigură cum să te ajut; mai bine îl întreb pe tata.”

Pentru toate situaţiile în care copiii nu sunt siguri de ce ar trebui să facă, în special dacă sunt victime ale impostorilor, răspunsul implicit este: „Nu sunt sigur cum să te ajut; trebuie să vorbesc cu părinţii mei.” Nu este vorba despre o situaţie anume, ci despre a-i învăţa pe copiii tăi cum să aprecieze situaţiile şi când să meargă la un adult după ce îşi dau seama că este ceva ce nu pot (sau nu ar trebui) să gestioneze singuri.

Siguranţa la volan

Deşi condusul nu este digital (încă!), una dintre cele mai mari griji pe care le avem este atunci când şoferii petrec mai mult timp uitându-se la telefoane

decât la drum. Mesajele din timpul condusului provoacă accidente, în special în rândul adolescenţilor dependenţi de telefoanele lor. Deci, în interesul de a acoperi toate aspectele de bază referitoare la siguranţa digitală, cred că este important să avem o conversaţie despre condus.

Să conduci bine este una dintre cele mai importante abilităţi ?c care le pot avea adolescenţii, iar cu toate distragerile pe care e prezintă acum telefoanele mobile — care nu erau atunci când Shaun şi cu mine învăţam să conducem — este mai important ca oricând să ne exprimăm aşteptările pentru a ne asigura nu numai că regulile drumului sunt respectate, dar şi siguranţa copiilor tăi. Maşinile sunt o necesitate în comunităţile fără transport public, iar înlăturarea privilegiilor de a conduce poate fi la fel de devastatoare (şi problematică) precum eliminarea telefoanelor mobile. Când copiii tăi ştiu că aceste reguli vor fi aplicate cu stricteţe, le este mai uşor să-şi facă şi prietenii să se comporte responsabil când sunt la volan, dar şi când sunt pasageri.

De asemenea, fiecare punct din contract este menit să deschidă o conversaţie mai amplă între copii şi părinţi, astfel încât să se poată discuta personal despre sentimentele lor. Acest lucru este deosebit de important atunci când discutaţi despre urcatul la volan după consumul de băuturi alcoolice.

CONTRACTUL FAMILIEI McKNIGHT PRIVIND MAŞINA

Următorul contract între ---------- şi ----------încearcă să stabilească regulile familiei şi consecinţele cu privire la utilizarea maşinii.

RESPONSABILITĂŢILE COPILULUI

--- Sunt de acord să port întotdeauna centura de siguranţă atunci când mă aflu în *orice* vehicul motorizat. Sunt de acord să insist întotdeauna ca şi pasagerii să poarte centurile de siguranţă.

--- Sunt de acord să călătoresc doar în vehicule cu acelaşi

A î
număr de centuri de siguranţă precum cel al pasagerilor. În plus, sunt de acord că nu voi transporta mai multe persoane decât numărul centurilor de siguranţă pe care le are maşina mea.

---Sunt de acord să respect toate legile statului privind vârsta şi condusul. (Exemplu: Dacă statul prevede să am un singur pasager între şaisprezece şi optsprezece ani, voi respecta acea regulă.)

— Nu voi trimite mesaje şi nu voi vorbi la telefonul mobil în timp ce conduc. Dacă un apel este urgent, voi trage pe dreapta şi voi vorbi.
î

--- Am luat la cunoştinţă faptul că părinţii mei pot instala aplicaţii care împiedică telefonul să funcţioneze sau să trimită mesaje în timp ce conduc.

---înţeleg că părinţii mei pot folosi aplicaţii sau alte programe de urmărire prin care să îmi monitorizeze maşina, condusul şi telefonul.

---Voi avea întotdeauna permisul de conducere şi asigurarea în maşină în timp ce conduc. Mă voi asigura că ambele sunt actualizate şi nu au expirat.

--- Sunt de acord să deţin o asigurare auto activă care să corespundă cerinţelor creditului meu auto şi care să mă protejeze în mod adecvat pe mine, pe familia mea şi pe oricare alti şoferi.
, î

--- îmi voi verifica regulat uleiul, voi schimba lamele ştergătoarelor şi voi menţine o presiune adecvată a pneurilor. Voi coopera cu părinţii pentru a rezolva rapid orice problemă de întreţinere a maşinii care ar putea apărea.

--- Mă voi asigura că maşina mea va rămâne curată şi voi elimina regulat obiectele care nu trebuie să stea acolo, gunoaiele sau alte lucruri inutile. Imi voi aspira maşina o dată pe trimestru. Voi păstra odorizante în maşină pentru a mă asigura că are un miros frumos.

--- Nu voi fuma ţigări normale sau electronice şi nu voi transporta/utiliza droguri în maşină. Nu le voi permite nici altora să facă asta.

--- Nu voi oferi niciodată permisiunea prietenilor să-mi conducă vehiculul fără aprobarea părinţilor mei.

---Voi respecta toate regulile şi indicatoarele rutiere. Nu voi conduceîntr-o manieră nesăbuită. Nu mă voi grăbi.

---Nu voi lua străini şi nu voi călători cu prietenii prietenilor pe care nu îi cunosc.

--- Voi fi atent la locul în care parchez şi la siguranţa mea atunci când merg către maşină noaptea. Voi cere cuiva să mă conducă până la maşină dacă mă simt nesigur.

--- Nu mă voi urca la volan după ce am consumat băuturi alcoolice. Voi apela întotdeauna la un părinte, la un prieten sau la un serviciu de călătorie.

--- Nu voi merge într-un vehicul cu alţii care sunt în stare de ebrietate.

---li voi suna mereu pe părinţi să vină să mă ia, chiar dacă voi avea probleme pentru că am consumat diferite substanţe.

---Nu voi parca în spaţii strâmte, unde este probabil ca uşile de la maşina mea să se zgârie. Mai degrabă, voi parca mai departe şi voi merge mai mult pe jos. Exerciţiul fizic este bun pentru mine.

Dacă o să am un accident, voi anunţa imediat poliţia parinţşi ii. Nu voi părăsi locul accidentului!

---Voi face fotografii cu ambele maşini dacă va avea loc un accident, inclusiv cu plăcuţa de înmatriculare a celuilalt automobil. Voi cere informaţii despre asigurare de la celălalt şofer. Voi oferi asigurarea mea sub forma numelui meu (doar prenumele), numele părinţilor, numerele de mobil ale părinţilor mei, numărul companiei mele de asigurare şi al poliţei mele de asigurare. Aceasta va fi scrisă pe o bucată de hârtie separată. Nu îi voi permite să facă o poză cârdului meu de asigurare, deoarece pe el este înscrisă adresa personală.

---Mă voi asigura că rezervorul este în permanenţă plin măcar pe sfert. Mai puţin de un sfert este ca şi gol.

---Voi face o tură în jurul maşinii mele înainte de a urca în ea pentru a mă asigura că este în condiţii de siguranţă să o conduc – verific anvelopele, mă uit după scurgeri de fluid etc.

---Voi păstra întotdeauna în maşina mea un kit de siguranţă: trusă de prim ajutor, anvelopă de rezervă, cabluri de pornire, pompă de aer etc.

— Imi voi ţine tot timpul cheile într-un loc sigur, pentru a nu le pierde sau a mi se fura. Voi lăsa spre păstrare un set de chei
de rezervă or

--- Voi asculta muzică la un volum sigur, astfel încât să aud sunetele de avertizare, precum sirene şi claxon etc.

--- Nu voi folosi vehiculul meu pentru a conduce în locuri despre care nu le-am spus părinţilor mei.

---Voi urma toate protocoalele de siguranţă, precum utilizarea semnalizatoarelor, respectarea indicatoarelor stradale etc.

--- Nu voi vorbi şi nu voi răspunde urât unui ofiţer de poliţie dacă voi fi vreodată tras pe dreapta. Voi oferi toate informaţiile solicitate în mod rapid şi într-o manieră amabilă.

RESPONSABILITĂŢILE PĂRINŢILOR

---Voi oferi copilului meu un vehicul funcţional şi fiabil.

---Voi învăţa prin exemplu şi voi urma şi eu regulile de mai sus.

— Nu voi reacţiona exagerat dacă vreunul dintre copiii mei face greşeli nevinovate, ci mai degrabă le voi folosi ca oportunităţi de a învăţa.

---îmi voi învăţa copilul cum să-şi întreţină maşina şi cum să facă faţă situaţiilor de urgenţă, cum ar fi anvelopele dezumflate, un rezervor gol de benzină etc.

(Semnătura copilului) **(Data)**

(Semnătura părintelui) **(Data)**

(Semnătura părintelui) **(Data)**

CAPITOLUL 9

Responsabilităţile familiei

Cel mai bun mod în care ştiu să-i fac pe copiii mei să se comporte cel mai bine posibil este să mă asigur că îi ajut să se dezvolte ca oameni analogici, nu doar ca Nativi Digitali. Iată de ce treburile din jurul casei îi fac mai responsabili; iată cum ne asigurăm că obţinem ceea ce ne dorim şi ceea ce avem nevoie de la copii, oferindu-le la schimb ceea ce vor de la noi (şi care, de cele mai multe ori, este ceva din spectrul digital); iată cum îi facem să înţeleasă că acţiunile lor au consecinţe j O J > care afectează întreaga familie, fie că este vorba de muzica dată prea tare care îi deranjează pe alţii, fie de expunerea accidentală a reţelei familiale la un virus, descărcând ceva ce nu ar trebui.

Spunem întotdeauna că locuinţa noastră este o microeconomie şi o gestionăm în consecinţă. Toată lumea are locuri de muncă, toată lumea participă la mica noastră societate, şi astfel societatea noastră mică funcţionează corect. Nu există ca o persoană să facă totul, iar alta nimic. Ne străduim întotdeauna să găsim acel echilibru.

Una dintre cele mai importante întrebări pe care ni le pun copiii noştri este: „De ce trebuie să fac asta şi tu nu?” Nu poţi răspunde doar cu „Pentru că sunt mama ta” sau cu temutul „Pentru că aşa spun eu”. Copiii merită respectul unui răspuns adecvat chiar şi atunci când pun o întrebare la care s-ar putea să nu vrei să răspunzi! De obicei, te va ajuta să te bazezi pe regulilor tale ca să treci printr-o astfel de situaţie. Iar una dintre regulile pe care le definim foarte clar este cea despre sarcini.

Bestia sarcinilor: copiii au nevoie de sarcini, iar tu trebuie să le distribui

După cum am menţionat în capitolul 6, fiecare copil are nevoie de responsabilitatea de a îndeplini sarcini. Acest lucru îi învaţă pe copii abilităţi de viaţă şi cum să-şi gestioneze timpul.

Ii învaţă pe copii şi cât de important este să ajute prin casă; acest lucru este valabil atât pentru băieţi, cât şi pentru fete. Ii învaţă pe copii cum să menţină curată o locuinţă, abilitate de care vor avea nevoie când vor fi mari şi vor trăi pe cont propriu. Şi îi mai învaţă pe copii că fac parte dintr-o societate mică şi că toată lumea este o parte importantă din ea.

Dă-ţi seama ce se potriveşte cel mai bine familiei tale. Unii copii sunt mai buni la întrebuinţarea maşinii de spălat vase, iar alţii ajută mai bine la liniştirea bebeluşilor. Sarcinile se pot roti între copii zilnic sau săptămânal şi se pot schimba pe măsură ce aceştia cresc. Noi am încercat să le combinăm de câteva ori pe an. Anul trecut, de exemplu, am avut un singur copil care pregătea prânzul în fiecare zi, doar că ajunsese în punctul în care obosise, iar prânzurile au devenit din ce în ce mai puţin apetisante. Intre timp mi-am învăţat lecţia, aşa că acum toată lumea trebuie să pregătească prânzul o seară pe săptămână: trei seri pentru Brooklyn, Bailey şi Kamri şi două seri pentru mine şi Shaun. Rylan nu are încă o seară desemnată pregătirii prânzului, aşa că are încă în sarcină maşina de spălat vase, în timp ce Daxton se ocupă de dusul gunoiului. Paisley urmează să se alăture ritualului din acest an. Fiecare are datoria de a menţine casa curată; treburile menţionate mai sus seamănă mai mult cu nişte „joburi”.

Fă tot posibilul pentru a stabili responsabilităţile casnice atunci când copiii sunt mici. Ei sunt (de obicei!) mult mai ascultători şi răspund mai bine laudelor pozitive, iar dacă ştiu că au treburi de făcut atunci când au trei ani, nu se vor sustrage când vor avea şapte. Va fi doar o parte din rutina lor zilnică.

Să ceri unui copil de şapte ani să înceapă dintr-odată

să facă multe treburi suplimentare nu înseamnă că nu le va duce la bun sfârşit, dar probabil că vei avea parte de multe mormăieli care ar fi putut fi evitate. Este încă şi mai greu de pus în aplicare când sunt adolescenţi, aşa că ia-i de mici!

în plus, copiii mici adoră să ajute şi, cum îşi pot lua jucăriile de pe rafturi, le pot pune la fel de uşor înapoi! Vor face curăţenie imediat ce începi să cânţi melodia pentru curăţenie şi este mult mai distractiv să transformi totul într-o joacă. Din fericire pentru noi toţi, ei nu o consideră o corvoadă sau o muncă.

Copiii noştri ştiu, de asemenea, că sunt responsabili pentru propriile camere. Eu spăl rufele o dată pe săptămână – le pun în coşuri, iar copiii le iau şi le pun la locul lor. Chiar şi Dax şi Paisley, de la o vârstă fragedă, îşi pot aranja singuri majoritatea hainelor. De asemenea, sunt foarte buni la a-şi împerechea şosetele!

Una dintre cele mai bune metode de a face ca sarcinile să fie îndeplinite este să invoci „secarea de energie”

Am încercat de-a lungul anilor diverse idei pentru a-i face pe copii să îşi îndeplinească sarcinile, pentru că uneori metodele funcţionează o perioadă şi apoi... nu!

O tactică care îmi place foarte mult este ceea ce numesc „secarea de energie”. Acesta este un alt instrument minunat pe care l-am învăţat din *Parenting with Love and Logic.* Este ceea ce folosesc dacă intru în vreuna dintre camerele copiilor mei şi văd o mulţime de lucruri pe jos care ar trebui strânse de-acolo. Pot să ridic eu lucrurile respective, dar acel copil va trebui apoi să-şi recâştige dreptul asupra lor. Aşa că le pun pe toate într-o pungă, iar apoi copilul meu trebuie să *muncească* pentru a le recupera, economisindu-mi energia prin îndeplinirea a trei sarcini în plus în gospodărie. Şi asta pentru că mi-am irosit din *propria* energie ca să curăţ mizeria lor! Această metodă funcţionează foarte bine pentru copiii mei.

Cu excepţia momentelor în care... nu funcţionează!

În ultima vreme, toate strategiile mele ca să-i fac pe copii să-şi păstreze camerele curate au eşuat. Era timpul pentru nişte dragoste dură, aşa că le-am scris această scrisoare:

Dragi copii adolescenţi,

Vă scriu pentru a vă anunţa că, în ciuda celor mai bune eforturi de a vă învăţa să curăţaţi în urma voastră, aparent am eşuat. K *am cerut frumos, politicos şi amabil să vă curăţaţi camerele, dar rugăminţile mele au fost ignorate.*

Vreau să ştiţi că nu am nicio plăcere în a vă reaminti de mai multe ori pe zi să puneţi gunoiul în coşul de gunoi sau să vă duceţi şosetele şi lenjeria în coşul de rufe. Nu-mi place să găsesc paturile nefăcute, temele împrăştiate peste tot, oglinzile de la baie stropite cu pastă de dinţi, hiaturile acoperite cu machiaj sau hainele de săptămâna trecută stând grămadă pe podea. Mă simt frustrată când îmi văd obiectele personale aruncate grămadă prin camerele şi băile voastre, în loc să se afle în spaţiile mele frumos organizate din propria cameră!baie.

Nu sunt mândră de comportamentul meu când devin frustrată şi când încetez să mai folosesc „vocea mea drăguţă de mamă”, prezentând în schimb un comportament nepotrivit unei persoane care vă iubeşte cu adevărat şi care doreşte să fie un exemplu de fiinţă umană drăguţă.

Aşa că a venit momentul să-mi retrag drepturile personale asupra camerelor şi a obiectelor voastre şi să vă permit în schimb să vă asumaţi mizeria.

Voi face acest lucru, oferindu-vâ ocazia de a vă demonstra abilităţile de curăţenie şi de a vă lăsa apoi propriile acţiuni să vă dicteze consecinţele.

Din acest moment, noile reguli ale casei sunt următoarele'.

Pentru a ne asigura că înţelegem şi suntem de acord cu ce înseamnă „curăţenie” şi „curăţenie generală”, vi se va cere să faceţi curăţenie generală o singură dată (repetată, după caz). Pentru asta, trebuie să'.

Spălaţi cearşafurile.

Curăţaţi sub pat.

Aspiraţi covoarele şi marginile covoare lor, inclusiv sub paturile voastre.

Ştergeţi praful din cameră.

Ştergeţi orice mizerie, murdărie, machiaj, mâncare etc. de pe pereţi, uşi şi de pe întrerupătoare.

Ştergeţi toate plintele.

Curăţaţi şi organizaţi dulapul, rotind hainele pe care nu le purtaţi sau nu vă mai vin.

Puneţi deoparte toate rufele curate.

Organizaţi şi curăţaţi rafturile/dulapul/obiectele din dus.

Curăţaţi şi ştergeţi toată murdăria sau mizeria de pe mobilierul din cameră.

Curăţaţi şi organizaţi toate sertarele din cameră.

După ce sunt finalizate toate aceste etape, trebuie să vă demonstraţi capacitatea de a păstra „curăţenia” în cameră, adică să rămână ordonată şi în general organizată o săptămână.

în această perioadă de o săptămână de curăţenie generală nu vor mai exista prieteni, Netflix, ieşiri de seară etc., până când treaba nu a fost finalizată cu succes. Cu toate acestea, aveţi ocazia să câştigaţi zile libere în perioada de aşteptare de şapte zile, făcând sarcini suplimentare pentru a vă demonstra abilitatea de a face curăţenie. Pentru flecare sarcină finalizată (sub rezerva aprobării şi inspecţiei mele), veţi reduce perioada cu o zi. Nu ajungi să alegi în ce zile din săptămână te eliberezi, deoarece acestea vor cădea în ordine (LM MJVS D). Aceste j o buri suplimentare constau îrr.

Curăţarea şi organizarea a jumătate dintre dulapurilor din bucătărie.

Organizarea dulapului de cărţi pentru copii, după caz.

Organizarea mansardei.

Curăţarea buruienilor din curtea din faţă.

Curăţarea buruienilor din jumătate din curtea din spate.

Strângerea şi împăturirea tuturor rufelor.

Organizarea cămării cu alimente.

Sortarea şi curăţarea camerei dejoacă a

bebeluşilor.

Curăţarea şi ştergerea frigiderului.

Organizarea şi măturarea terasei şi a zonei exterioare.

Curăţarea garajului, inclusiv organizarea bicicletelor, a jucăriilor, a rafturilor de depozitare etc.

Finalizarea altor sarcini, după cum au nevoie mama sau tata.

După aceea, de flecare dată când mă întrebaţi dacă puteţi merge acasă la un prieten, să vă uitaţi pe Netflix, să mergeţi la cină, la o întâlnire sau orice altă activitate legată de şcoală/biserică şi presupunând că programul familial permite activitatea respectivă, voi intra în camera/baia voastră şi voi evalua nivelul de igienă a acesteia. Mă voi uita după cât de bine s-a păstrat curăţenia şi dacă lucrurile voastre sunt strânse.

Dacă zonele voastre sunt curate şi organizate, răspunsul meu va fl da. Dacă zonele nu sunt curate, răspunsul va fi nu. Nu va exista o a doua sansă în aceeaşi zi. Mâine este întotdeauna o nouă zi.

Nu mă voi mai certa cu voi şi nu vă voi mai bate la cap pentru a vă păstra camerele!băile curate. Mai degrabă, vă voi permite să decideţi cât de importante sunt acele activităţi pentru voi, aşa cum va fl fost demonstrat prin acţiunile voastre din cameră!baie.

Aştept cu nerăbdare o casă mai curată, iar voi o mamă mult mai calmă. © Toţi avem de câştigat din asta.

Pupici,

Mama.

Ca orice mamă bună, am lipit această scrisoare pe exteriorul uşii fiecărui dormitor şi apoi am aşteptat. Ştiam că nu vor reacţiona bine copiii, aşa că am petrecut puţin timp asigurându-mă că sunt pregătită cu reacţii şi comentarii calme drept răspuns la izbucnirile lor. Cum era de aşteptat, copiii au venit acasă, au citit scrisorile şi au început să conspire, să se plângă, să reacţioneze exagerat etc. La un moment dat, l-am auzit pe unul dintre ei şoptind: „Cam pasiv-agresiv, nu?” după ce şi-a terminat de

citit scrisoarea. Şi-au dat ochii peste cap. Mi-am păstrat calmul şi am încuviinţat din cap, reamintindu-le că nu se vor bucura de weekend până nu termină ceea ce le- am cerut să facă în scrisoare. După aproximativ treizeci de minute de plângeri, copiii mei au recunoscut că acţiunile lor nu vor schimba nimic şi, în curând, lucrurile s-au pus în mişcare aşa cum sperasem. Fiecare dintre fetele mai mari a terminat de făcut curăţenie generală în camera proprie chiar în acea zi, iar cei mai mulţi dintre ei au lucrat suplimentar, scurtându-şi săptămâna cu o zi sau două. Eu m-am bucurat de o casă curată în mod constant, iar ei s-au bucurat de o versiune a mea mult mai calmă!

Bani şi alocaţie

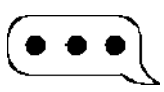
Sbaun'. Părinţii mei au încercat să ne înveţe pe mine şi pe surorile mele ce presupune antreprenoriatul încă de la o vârstă fragedă. Ba chiar am fost nevoit să plătesc ca să mă uit la TV, pentru că părinţii mei considerau că ne uităm prea mult! Ne ofereau un dolar în monezi de zece cenţi, pe care le puneau într-un borcan de mâncare pentru copii la începutul săptămânii. Un borcan mai mare stătea pe frigider. Pentru fiecare jumătate de oră de televizor pe care voiam să o urmărim, trebuia să scoatem un ban din propriul borcan şi să-l punem în borcanul mare. Ce nu cheltuiam pe televizor în timpul săptămânii puteam păstra pentru noi.

în loc să ne restricţioneze timpul de uitat la TV, ei ne învăţau, într-o manieră foarte înţeleaptă, despre costurile de oportunitate. Aş putea alege să vizionez o emisiune de o oră; cât mă costă acea oportunitate? Douăzeci de cenţi! Nu ne-a luat mult timp să ne dăm seama că, dacă ne-am cheltui toţi banii pe emisiuni TV şi apoi am vrea să mergem la magazin pentru un baton de ciocolată care costa douăzeci şi cinci de cenţi (banii aveau altă valoare atunci!), părinţii noştri ar spune: „Ghinion.” Cu cât ne uitam mai puţin la televizor, cu atât mai mulţi bani puteam economisi. Părinţii mei ne-au mai spus că, dacă vrem să urmărim ştirile, este gratuit. îmi amintesc că m- am aşezat şi am petrecut o mulţime de seri supărat pe

Walter Cronkite pentru că nu aveam bani pentru a viziona emisiunile pe care mi le doream cu adevărat să le văd, dar am învăţat o mulţime despre ceea ce se petrecea în lume, totodată economisind banii, şi ăsta a fost şi scopul!

Prin urmare, nu îi facem pe copiii noştri să plătească pentru a se uita la televizor, dar am încercat să venim cu propriul tip de sistem de costuri de oportunitate care să ne facă familia să funcţioneze bine.

Dacă e să le dăm vreun ban copiilor, îl considerăm un venit şi, de obicei, îl dăm o dată pe lună copiilor mai mari. Copiii mai mici primesc mărunt dacă îşi fac treaba şi sarcinile, dar, dacă nu îşi îndeplinesc sarcinile atribuite... plata nu este automată. Bancomatul parental s-a închis!



Copiii noştri şi-au îndeplinit mereu sarcinile în schimbul a ceea ce noi numim casă şi masă. Prin îndeplinirea de sarcini suplimentare, atribuţii pe termen mai lung, unice pentru ei, pot obţine un venit. Ne dorim ca toţi copiii noştri să înţeleagă că, în viaţa reală, totul are un cost. Fiecare serviciu pe care îl prestezi îţi poate aduce un venit, şi totuşi, odată cu acest venit, apar şi cheltuieli. Obişnuiam să avem un grafic care să listeze veniturile fiecărui copil şi cheltuielile lui. începând cu vârsta de cinci ani, dacă erau invitaţi la o zi de naştere, trebuiau să contribuie cu douăzeci şi cinci sau cu cincizeci de cenţi din banii proprii pentru darul cumpărat. Dacă doreau lecţii de dans sau gimnastică, contribuiau nominal la asta în fiecare lună. Dacă doreau o îngheţată în plus sau o jucărie, era de aşteptat să plătească în totalitate pentru asta pe cont propriu. Ne-am dorit ca ei să plătească pentru acele activităţi, astfel încât să poată avea un sentiment de realizare privind activităţile la care participau şi, de asemenea, să ştie cum e să ai cheltuieli.

Este interesant de urmărit cum micile lor minţi înţeleg în sfârşit ideea costurilor de oportunitate şi cum încep să acorde prioritate cheltuielilor ca să

reducă costurile şi să crească economiile. Aceasta este o abilitate de viaţă care le va folosi, mai ales atunci când doresc să descarce aplicaţii sau să se aboneze la servicii lunare, cum ar fi Netflix, Hulu, Spotify sau Apple Music, care costă doar câţiva dolari – ca apoi să vadă factura lunară, unde dintr-odată toate acele mici descărcări pot ajunge destul de costisitoare per total. Când înţeleg că banii economisiţi le pot aduce dobândă, fără a fi nevoie să facă nimic, aproape că nu le vine să creadă. Atunci vor să economisească totul!

Munca din greu merită răsplătită

Brooklyn, Bailey şi Kamri muncesc cu adevărat din greu, la şcoală, la activităţile lor extracurriculare, pe canalul lor YouTube, la cântatul şi la spectacolele lor. Mulţi dintre colegii lor (şi chiar dintre adulţi) se uită la noi şi se gândesc: *Aş vrea să pot face asta* sau *O, eşti atât de norocoasă* şi alte lucruri de acest gen. Sigur, există un pic de noroc, dar nouăzeci şi nouă la sută este vorba despre a munci din greu – iar fanii şi următorii lor nu văd asta. Ei văd doar rezultatul final al acelei munci grele. Ceea ce văd urmăritorii într-un videoclip este doar vârful aisbergului.

Oamenii uită că administrăm o afacere. Marketingul, juridicul, managementul, finanţele, creativitatea, producţia, postproducţia şi fotografia sunt parte din rutina noastră zilnică de lucru. Un clip de cinci minute poate necesita cu uşurinţă treizeci de ore de muncă înainte ca urmăritorul să îl vadă, iar aceasta este doar partea video a afacerii noastre. Adesea avem alte zeci de proiecte care se desfăşoară concomitent. Acest program uneori crunt îi obligă pe copiii mei să fie mai concentraţi. Nu au timp să piardă vremea sau să se implice în multe dintre dramele şcolare normale. Au învătat să lucreze inteligent, să-şi prioritizeze timpul şi să înţeleagă cu adevărat valoarea banilor, mai mult decât au facut-o majoritatea adolescenţilor de vârsta lor. Am avut simultan conversaţii despre verificarea conturilor şi despre modul de utilizare a cârdurilor de debit/credit în timp ce discutam şi despre capitaluri proprii în companii, opţiuni pe acţiuni, perioade de contractare

şi probleme financiare mai complicate.

Pentru că am început să îi învăţăm pe copii despre bani de la o vârstă atât de fragedă, cred că acest lucru le-a ajutat pe fetele noastre în urmă cu câţiva ani, când propriile lor cariere au început să dea roade. Cu gemenele, să zicem că un contract pentru brand ajunge la zece mii de dolari şi, la început, sunt încântate şi îşi spun: *Uau, zece mii o să ne crească simţitor fondurile pentru facultate!* Dar atunci Shaun se aşază lângă ele şi le spune cum, din acea taxă, un procent fix merge la managerul lor, altul la agentul lor, altul la contabilul lor, altul la avocatul lor. Apoi, sunt costuri interne pentru angajaţi, plata în avans a impozitelor, aşa încât suma pe care o pot pune deoparte pentru colegiu este mult mai redusă. (încurajăm întotdeauna să doneze, fie bisericii noastre, fie altor organizaţii caritabile.) Când le explică fetelor cum funcţionează sistemul de plăţi, ele fac ochii tot mai mari pe măsură ce îşi dau seama că există un cost definit pentru afaceri. Nu este niciodată vorba doar de creştere economică, aşa cum ne-am dori cu toţii. Apoi trebuie să găseşti mai multe modalităţi de a reduce eficient acele costuri, iar noi ştim că acele lecţii timpurii despre cheltuieli au fost însuşite.

Fetele mele sunt, de asemenea, implicate în conversaţii despre utilizarea profiturilor pentru a le reinvesti în celelalte proiecte, cum ar fi produsele lor de marcă, muzica sau noul rimei recent lansat pe piaţă. învaţă că e nevoie de muncă grea, precum şi de investiţii financiare pentru a face mai mulţi bani.

În afara economiilor, veniturile care le rămân fetelor sunt mai mult decât suficiente pentru filme şi nopţi în oraş sau pentru a cumpăra îngheţată cu prietenii. îşi cumpără laptopuri pentru şcoală şi au propriile conturi de Amazon Prime. Venitul lor le- a ajutat să plătească pentru jumătate din maşina lor. Fetele muncesc din greu şi merită să aibă veniturile pentru care lucrează – nu îşi doresc nimic, dar sunt foarte atente cu ceea ce au. Datorită expunerii precoce la planificarea bugetului, acum sunt capabile să fie implicate în conversaţii mult mai profesioniste despre finanţe şi înţeleg cum să-şi gestioneze banii şi

fondurile de pensie.

Aceasta este o abilitate de viaţă de nepreţuit şi care, să sperăm, le va ajuta atât pe ele, cât şi pe copiii lor pe termen-lung.

Sfaturi pentru învăţarea gestionării banilor: • începe de când sunt mici.

- Nu îi plăti pentru treburi casnice obişnuite.
- Oferă-te să plăteşti doar pentru sarcinile suplimentare de prin casă.
- Cere-le să înceapă să plătească pentru cheltuieli mici. încă de când erau mici, i-am pus pe copiii noştri să plătească douăzeci şi cinci de cenţi pentru cadourile aniversare ale prietenilor etc. Acesta a fost un mod supersimplu de a-i menţine implicaţi şi de a-i face conştienţi de propriile finanţe.

Nu te feri să-i implici în conversaţii despre bani.

Permite-le copiilor să plătească pentru unele dintre propriile privilegii, cum ar fi Spotify, Netflix şi telefonul lor. Copiii au grijă şi apreciază mai mult lucrurile atunci când au pielea pusă în joc.

Creşte treptat costul articolelor pentru copiii tăi, împreună cu veniturile lor, la fel cum se întâmplă cu inflaţia în viaţa reală şi continuă conversaţiile financiare pe măsură ce cresc.

Fii sincer cu ei în legătură cu banii, cu beneficiile şi capcanele acestora.

învaţă să spui „nu ne permitem”.

PLANIFICAREA BUGETULUI PENTRU COPIII MAI MICI

Acestea sunt calculele pe care ne-am aşteptat să le facă copiii când aveau între patru şi zece ani. Calculele erau uşor de făcut dacă erau destepti şi atenti cu banii lor. Ne-am dorit să fie o metodă viabilă, dar care să îi oblige să se gândească la banii lor şi la modul în care îi cheltuiau. De asemenea, primeau bani la zile de naştere, de la bunici şi din

câştigul făcut pentru joburile suplimentare. I-am plătit cu o lună înainte de a începe să le percepem „facturile”, astfel încât să aibă întotdeauna un mic avans. Dacă rămâneau vreodată fără, puteau împrumuta bani de la noi, dar trebuiau să ni-i dea înapoi cu dobândă. Dacă era vorba de lucruri precum „reparaţii bicicletă” sau „obiecte pierdute sau deteriorate”, încercam să îi încurajăm să fie responsabili şi să aibă grijă de bunurile ce le-au fost date — noi acoperind uzura normală.

4 **ani (1 dolar/săptămână)**

10 procente donaţii

10 procente economii

0,25 cenţi per cadou pentru zilele de naştere ale prietenilor

0,25 cenţi per cadou de Crăciun pentru rude

0,10 cenţi pentru lumina lăsată aprinsă sau uşa din faţă lăsată deschisă

5 **ani/preşcolar (1,25 dolar i/săptămână)**

10 procente donaţii

10 procente economii

0,25 cenţi per cadou pentru zilele de naştere ale prietenilor

0,25 cenţi per cadou de Crăciun pentru rude

0,25 cenţi per film sau excursie

Plăteşte pentru obiectele pierdute sau deteriorate (sume rezonabile)

0,25 cenţi pe lună pentru vioară/pian

0,10 cenţi pentru lumina lăsată aprinsă sau uşa din faţă lăsată deschisă

6 **ani/grădiniţă (1,50 dolar i/săptămână)**

10 procente donaţii

10 procente economii

0,50 cenţi per cadou pentru zilele de naştere ale prietenilor

0,50 cenţi per cadou de Crăciun pentru rude

0,50 cenţi per film sau excursie

0,50 cenţi pe lună pentru vioară/pian

Plăteşte pentru obiectele pierdute sau deteriorate (sume rezonabile)

1 dolar pentru hainele de şcoală

1 dolar pentru rechizite

1 dolar pentru orice drumeţie

0,10 cenţi pentru lumina lăsată aprinsă sau uşa din faţă lăsată deschisă

7 **ani/clasa întâi (1,75 dolari/săptămână)**
10 procente donaţii

10 procente economii

1 dolar per cadou pentru zilele de naştere ale prietenilor

Orice reparaţii pentru bicicletă

Orice articol pierdut sau deteriorat

Excursii cu şcoala (până la 2 dolari)

5 dolari pentru haine/rechizite şcolare

Materialele şcolare suplimentare (extra faţă de cumpărarea rechizitelor şcolare)

Film sau suveniruri din vacanţă (de la magazine unde totul costă 1 dolar)

Orice lucru suplimentar pentru distracţie

0,25 cenţi pentru lumina lăsată aprinsă sau uşa din faţă lăsată deschisă

8 **ani/clasa a doua (2 dolari/săptămână)**
10 procente donaţii

10 procente economii

2 dolari per cadou pentru zilele de naştere ale prietenilor 1 dolar/lună haine

1 dolar/lună pian

2 dolari pentru rechizite obişnuite (taxă unică)

Articole pierdute sau deteriorate

Reparaţii bicicletă

Cadouri de Crăciun pentru rude

Excursii cu şcoala (până la 2 dolari)

Dulciuri la film sau în excursie

Activităţi şcolare (pungi cu bomboane, farfurii etc.)

0,50 cenţi pentru lumini lăsate aprinse sau uşi deschise Penalizări pentru întârziere retur la bibliotecă

7 dolari pentru haine/rechizite şcolare

9 **ani/clasa a treia (3 dolari/săptămână)**

10 procente donaţii

10 procente economii

3 dolari per cadou pentru zilele de naştere ale prietenilor

2 dolari/lună haine

2 dolari/lună pian

Articole pierdute sau deteriorate

Reparaţii bicicletă

Cadouri de Crăciun pentru rude

Excursii cu şcoala (până la 5 dolari)

Activităţi şcolare (pungi cu bomboane, farfurii etc.)

0,50 cenţi pentru lumini lăsate aprinse sau uşi deschise Penalizări pentru întârziere retur la bibliotecă Benzină mama pentru călătorii suplimentare

10 dolari pentru haine/rechizite şcolare

10 ani/clasa a patra (4 dolari/săptămână)

10 procente donaţii

10 procente economii

4 dolari per cadou pentru zilele de naştere ale prietenilor

3 dolari/lună haine (dacă este cazul)

3 dolari/lună pian

Articole pierdute sau deteriorate

Reparaţii bicicletă

Cadouri de Crăciun pentru rude

Excursii cu şcoala

Activităţi şcolare (pungi, pahare etc.)

0,50 cenţi pentru lumini lăsate aprinse sau uşi deschise

Penalizări pentru întârziere retur la bibliotecă

Benzină pentru călătorii suplimentare

13 dolari pentru rechizite (pentru tot anul)

2 dolari/lună pentru ziua de pizza (opţional)

2 dolari/lună pentru lentile (dacă este cazul)

Soluţie pentru lentile

CAPITOLUL 10
Brigada familiei

în acest capitol, îţi voi arăta cum să aplici regulile casei tale în viata de zi cu zi.

Datoria noastră ca părinţi este să le oferim copiilor noştri cele mai bune oportunităţi pentru a avea succes, doar că parentingul nu este la fel pentru toată lumea. Chiar dacă ai un singur copil, îţi vei dori totuşi să îţi adaptezi strategiile la personalitatea şi la nevoile sale unice — şi să scorneşti unele noi care te pot face să gândeşti creativ.

Având gemeni, noi am ajuns repede la concluzia asta. S-ar putea crede că gemenii identici se comportă la fel sau că pot fi educaţi la fel, dar devine evident destul de devreme că fiecare dintre gemeni are propria personalitate unică. Un geamăn are nevoie de mai mult somn, de exemplu, în timp ce celălalt cere mai multă mâncare. Un geamăn învaţă mai repede să meargă pe bicicletă, în timp ce celălalt învaţă mai repede să citească. Nu puteam pur şi simplu presupune că ambii vor face totul exact la fel, aşa că a trebuit să ne adaptăm.

Toate aspectele legate de parenting se încadrează într-un concept similar: acela că *nu* este la fel pentru toată lumea!

„învaţă şi acţionează”

Să ai şase copii este un memento minunat că lumea nu se învârte în jurul unei singure persoane. Toată lumea ştie că trebuie să se integreze, să se ajute reciproc şi să se simtă bine, în seara aceasta ar putea fi meciul de baschet al lui Kamri, iar mâine Rylan va fi la gimnastică. Fiecăruia îi vine rândul şi nimeni nu este niciodată pe deplin în centrul atenţiei zile în şir. Suntem implicaţi cu toţii în asta, ceea ce ne face să

ne sprijinim reciproc pentru a reuşi. Biserica noastră evidenţiază deseori nevoia de a „învăţa şi de a acţiona”, concept care este deseori întâlnit în lumea afacerilor şi pe care biserica noastră l- a proclamat de când mă ştiu. Asta înseamnă că părinţii trebuie să îi *înveţe* pe copii principiile corecte şi apoi să îi lase pe ei să *acţioneze* singuri, folosindu-se de aceste principii. Tot ce poţi face tu este să îti dai silinţa să le arăţi care e calea corectă, însă nu poţi forţa lucrurile. Copiii au propriul lor mod de acţiona. Nu fac întotdeauna alegerile corecte, dar trebuie şi să înveţe din acele greşeli.

Sper ca principul „învaţă şi acţionează” să devină una dintre cele mai importante reguli în familia ta. Copiii sunt inteligenţi şi capabili şi se vor ridica la înălţimea aşteptărilor când ştiu că ai încredere în ei. Chiar şi Paisley, care este încă mică, ştie că este responsabilă pentru strângerea jucăriilor ei. Copiii noştri au nevoie de libertatea de a creşte, de a explora, de a face greşeli şi de a face faţă consecinţelor. De asemenea, au nevoie de tine să le dai instrumentele necesare pentru a porni la drum şi a-şi crea abilităţile. Dacă au fost învăţaţi bine, se vor guverna singuri.

Acest lucru este important în special în era noastră digitală, unde copiii noştri văd atât de multă lipsă de respect în mediul online — atât la colegii lor, cât şi la adulţi – iar cei lipsiţi de respect nu sunt traşi la răspundere în majoritatea cazurilor. Acest lucru a fost remarcat în ultima vreme în special în lumea digitală, unde unele dintre cele mai mari vedete YouTube sunt băieţi care, în videoclipurile lor, nu respectă regulile, normele culturale, legile şi chiar sfinţenia vieţii. (Unul, în special, un YouTuber extrem de popular pe nume Logan Paul, a provocat furie în rândul oamenilor: pe când era în Japonia, făcând drumeţii la baza Muntelui Fuji într-o zonă supranumită „Pădurea sinucigaşilor”, s-a împiedicat de un bărbat care se sinucisese recent, l-a filmat şi a *glumit* despre asta. Mulţi dintre fanii lui sunt copii, aşa că acest lucru a fost şocant de ofensiv şi de tulburător, iar el ar fi trebuit să presupună că vor fi şi copii mici care aveau să vadă filmarea.)

NOŢIUNEA DEA I SE CUVENI

în această epocă digitală, copiii noştri au uneori sentimentul că li se cuvin lucruri, indiferent dacă este vorba despre fetele răutăcioase sau despre copiii răsfaţaţi care ştiu că mami şi tati vor face orice este nevoie ca orice situaţie neplăcută să dispară. Când eram copil, nu aveam foarte multe şi nici familia lui Shaun nu avea. Dar ambii am avut suficient şi ne-am simtit bogaţi. În ziua de astăzi, cred că reţelele de socializare au înrăutăţit acest sentiment de a crede că ti se cuvine una sau alta pe măsură ce implantează o imagine falsă în mintea copiilor cu privire la ceea ce este normal şi ceea ce nu. Fotografiile

„perfecte” postate pe Instagram le întăresc copiilor ideea că este dreptul lor la o vacanţă pe plajă şi la bronzul perfect, indiferent dacă acest lucru este sau nu realizabil pentru bugetul familiei. Poveştile şi clipurile din reţelele de socializare care înfăţişează copii ce fac probleme la şcoală, care consumă droguri sau care adoptă alte comportamente riscante şi scapă fără probleme prezintă ideea că acest tip de atitudine este normal şi chiar de dorit.

Uneori, chiar şi părinţii încurajează acest tip de comportament, permiţându-le copiilor să nu simtă niciodată consecinţele acţiunilor lor sau chiar scuzându-le comportamentul greşit, spunând: „copiii sunt copii.” în urmă cu câţiva ani, nişte elevi de la şcoala unde învaţă gemenele noastre au fost testaţi pozitiv pentru consumul de droguri şi nu au trebuit să suporte nicio consecinţă, deoarece părinţii lor au contestat legalitatea celor întâmplate. A fost frustrant pentru şcoală, mai ales că elevii care au respectat regulile au văzut lipsa de consecinţe pentru aceia dintre ei care le încălcaseră. Din fericire, în anul următor, şcoala a pus toţi părinţii să semneze derogări clare pentru cazurile în care un student este găsit cu droguri sau este testat pozitiv pentru consumul de droguri. Trebuia să fie necesară o astfel de acţiune? Nu, dar a fost o lecţie foarte valoroasă pentru copiii noştri: să vadă ce se întâmplă atunci când părinţii nu ştiu să-şi lase copiii să-şi asume consecinţele propriilor acţiuni.

Nervi, dreptate şi rivalitate între fraţi

Pe cât de drăguţi şi adorabili pot fi, copiii te vor face

să te îndoieşti de abilităţile tale de părinte pe măsură ce cresc. Mai mult ca sigur vor învăţa să te manipuleze, astfel încât să obţină ce îsi doresc. E o adevărată nebunie să observi cât de devreme o pot face! Apoi, pe măsură ce vor apărea mai mulţi copii în familie, se vor ivi şi noi provocări legate de cum să faci faţă copiilor în faza lor de „nu este corect” sau cum să arbitrezi eficient o competiţie acerbă şi/sau neînţelegerile dintre doi sau mai multi fraţi. N-ar putea să redevină nişte bebeluşi adorabili?

Copiii tai vor şti întotdeauna exact cum sa te scoata din sărite

Fiecare copil se naşte cu o personalitate diferită, însă cu toţii au un al şaselea simţ cu totul aparte: capacitatea magică de a-ţi găsi punctele slabe şi de a-ţi zgândări fix nervul care te va scoate garantat din sărite.

Unul dintre cele mai mari eşecuri ale mele, în calitate de mamă, este să fiu prinsă prea mult în managementul zilnic al familiei mele. Sunt şase copii, iar Shaun şi cu mine lucrăm amândoi; suntem în permanenţă cu ochii în patru în încercarea de a tine totul sub control. Sunt o multitudine de lucruri de care să ne ocupăm. Uneori, mă concentrez prea mult pe detalii şi uit să las lucrurile să meargă de la sine şi să renunţ la prudenţă, măcar o zi. Ar trebui să mă relaxez mai mult şi să mă bucur mai des de micile momente. Copiii mei şi-au dat seama că dacă pun unul dintre serialele mele preferate, cum ar fi *Doumton Abbey* sau *Victoria.,* de obicei mă opresc din lucru, fac popcorn şi mă relaxez, ascultând discuţiile despre istorie şi urmărind seriale pentru fete, în timp ce stau sub o pătură alături de ei.

Un factor care ne îngreunează nouă treaba este acela că, pe lângă relaţia normală dintre fraţii şi părinţii unei familii mari, trebuie să mai şi lucrăm alături de copiii noştri şi să jonglăm între rolul de părinte şi cel de manager. Câteodată trebuie să spunem: „Bine, vom avea o întâlnire chiar acum. Acum sunt şefa, după care mă voi întoarce la a fi mama.” Trebuie să ai grijă să nu amesteci cele două roluri. Trebuie întotdeauna să- mi dau seama dacă este o zi în care mă enervez uşor – de exemplu, când copiii sunt

stresaţi de la şcoală sau când, din cauza hormonilor, au erupţii pe piele — şi evaluez dacă trebuie să dau înapoi şi să revin asupra problemei într-o altă zi, când vor putea să se descurce cu gestionarea ei.

De asemenea, mi-am dat seama că, de multe ori, copiii au nevoie doar de acceptare sau de validare. Ne scot din sărite fiindcă au nevoie de noi şi este de datoria noastră să *nu* explodăm de nervi, mai ales atunci când suntem stresaţi sau obosiţi. În plus, am constatat că, atunci când copiii încep să mă provoace, insist să mănânce ceva sau să doarmă puţin, după care aproape întotdeauna se calmează. Copiii au nevoie de momente de inactivitate mintală şi fizică pentru a se reface, exact ca adultii. Este o resetare cerebrală sănătoasă.

Viata nu este corecta

încă pot vedea clar chipul mamei mele, cum mă privea în ochi pe când eram doar o fetiţă şi mă duceam la ea plângând, supărată pentru că aveam impresia că surorile mele aveau parte de tratament preferenţial faţă de mine. „Nu este corect”, îi spuneam cu lacrimi în ochi.

Nu ştiu de ce mă mai deranjam, pentru că ştiam oricum că răspunsul ei avea să fi veşnicul: „Cine ţi-a spus că viaţa este corectă?”

Pe atunci, pur şi simplu nu înţelegeam. îmi amintesc cum îmi ziceam: *Nu este corect ca viaţa nu este corecta! Despre ce vorbeşti, mami? Dacă mă iubeşti pe mine şi le iubeşti şi pe surorile mele, atunci ar trebui sa ne tratezi pe toate la fel! Pur şi simplu, nu este corect!*

Abia după ce am avut propriii copii, mi-am dat seama că îi iubeşti pe toţi profund şi în egală măsură, dar nu chiar *egal,* pentru că toţi sunt diferiţi. îi iubeşti în egală măsură, dar în modurile în care are fiecare nevoie să fie iubit. Tipul de atenţie de care are nevoie Copilul A nu va fi la fel cu al Copilului B, nici măcar în cazul gemenilor identici. Unul ar putea avea nevoie să petreci mai mult timp cu el. Celălalt poate vrea doar să i se spună că face o treabă bună. Unul ar putea avea dificultăţi în a învăţa, deci cel care este un elev de zece pe linie nu are nevoie de la fel de

mult timp pentru teme, iar acest lucru poate crea un dezechilibru temporar în ceea ce priveşte atenţia şi timpul oferit.

La noi în familie, „corect” se rezumă doar la drepturile pe care le au în casa noastră. Printre aceste drepturi se numără mâncarea, adăpostul, îmbrăcămintea, îngrijirile medicale şi dragostea. Acestea le primesc necondiţionat pentru simplul fapt că fac parte din gospodăria noastră. Fiecare copil primeşte cantităţile corecte din toate aceste lucruri şi poate fi sigur că nu îl vom priva de elementele respective.

Totuşi, când vine vorba despre privilegii, situaţia este diferită. Un privilegiu este abilitatea de a primi beneficii extra în funcţie de comportament şi de bugetul familiei, cum ar fi un telefon mobil, lecţii de dans, computere sau prieteni care rămân peste weekend. Acestea nu vor fi întotdeauna corecte. Doar pentru că Brooklyn era pregătită pentru un telefon mobil la treisprezece ani nu înseamnă că şi Rylan era. Dacă prietenii lui Kamri rămân peste weekend la noi, nu înseamnă neapărat că la fel se va întâmpla şi în cazul celorlalţi copii. Acestea sunt variabile care sunt date şi luate în funcţie de capacitatea copiilor de a demonstra stăpânirea anumitor abilităţi, respectarea regulilor din sistemul familial sau de posibilitatea familiei de a şi le permite. În lumea Pinterest sau Instagram, totul arată perfect şi pare a fi un drept. Copiilor le este greu să facă deosebirea dintre cele două. Chiar şi părinţii pot cădea în această capcană, punând o presiune suplimentară asupra lor pentru a avea casa de vis, mobilierul de ultimă modă, cea mai scumpă maşină, petrecerea aniversară superexagerată pentru un copil de 2 ani, toate în încercarea de a afişa imaginea ideală a perfecţiunii în faţa cunoscuţilor.

în casa noastră, încercăm să subliniem ideea că pur şi simplu nu există corectitudine. Daxton a avut nevoie de aproape la fel de multă atenţie cât toate fetele laolaltă, ceea ce a necesitat un răspuns imediat şi continuu din partea noastră, iar el a avut nevoie de acest lucru de la o vârstă fragedă. Este corect? Nu. Este necesar? Da. Vor înţelege copiii? Da. S-ar putea

să genereze certuri, dar, în adâncul sufletului, atâta timp cât eşti pe deplin sincer cu ei şi le explici situaţia, ei vor înţelege, întotdeauna trebuie să fii sincer faţă de ceilalţi copii şi să le spui: „Uite, ştiu ce s-a întâmplat când aveai vârsta cutare, dar iată care este situaţia acum şi trebuie să respectăm regulile pentru a face ca lucrurile din familia noastră să funcţioneze fără probleme. Doar pentru că regulile se schimbă nu înseamnă că te iubesc pe tine mai puţin şi pe el mai mult, înseamnă doar că situaţia este diferită."

În plus, oricine are gemeni identici a trecut prin scenariile cu „Nu este corect".

Shaun'. Ştiu cât de important este acest lucru pentru că şi eu sunt un geamăn. În copilărie, am fost mereu Brande şi Shaun, luaţi laolaltă. Adesea, am simţit că sunt geamănul secundar, pentru că Brande era cea mai mare. Copil fiind, mi-a fost greu să descopăr cine sunt din cauza sentimentului că nu eram decât cealaltă jumătate a surorii mele, şi nu eu însumi, o entitate individuală. Mi-am petrecut mult timp spunându-mi că nu este corect şi, de fapt, nici nu era. A fost o lecţie pe care a trebuit să o învăţ.

Ştiind prin ce a trecut Shaun, am hotărât să ne înscriem gemenele în clase diferite de îndată ce au început să meargă la şcoală, astfel încât să îşi poată face propriile grupuri de prieteni, oamenii să nu le confunde şi să nu devină competitive între ele. Dar, în mod firesc, dacă Brooklyn era invitată la o petrecere la care Bailey nu era sau invers, ne trezeam cu plângeri interminabile despre nedreptate: „De ce ea poate să meargă şi eu nu? Şi eu o cunosc pe Emily!"

în astfel de situaţii, a trebuit să spunem: „îmi pare rău. Viaţa nu este corectă. îmi pare rău că mama lui Emily nu ştie că sunteţi două. Emily este prietena lui Brooklyn, nu a ta." Din fericire, fetele noastre au învăţat să gestioneze aceste situaţii destul de bine. încă se mai iau la ceartă între ele din când în când, dar au cu siguranţă propriile identităţi şi cercuri de prieteni în interiorul cărora se dezvoltă frumos.

Şi apoi, ce a funcţionat atât de bine pentru primii trei copii, pur şi simplu nu a mai funcţionat la fel de bine pentru următorii doi.

De îndată ce a apărut Rylan, urmată de Dax, a trebuit să ne regândim multe dintre strategii — pur şi simplu au spart tiparele! Rylan are o personalitate surprinzător de unică şi este propriul ei creator. Nu pare deloc intimidată de faima şi de popularitatea celor trei surori mai mari. De asemenea, nu o deranjează că au profilurile din social media mai urmărite decât al ei; are la fel de mult talent muzical ca Brooklyn şi Bailey, dar, cu toate acestea, nu este interesată momentan să înregistreze clipuri sau să compună cântece, deşi este admirată pentru încrederea ei uimitoare; într-o bună zi, va fi o adevărată deschizătoare de drumuri. Cele trei fete mai mari păreau să se alinieze perfect tocmai cu regulile ale căror limite le forţa Rylan. Viaţa era un joc uriaş pentru ea şi am învăţat repede că, pentru a o menţine pe Rylan motivată sau interesată de reguli, trebuia să transformăm totul într-un joc. Celor trei copii mai mari puteam să le spunem: „Strângeţi-vă jucăriile”, şi ele ar fi ascultat. Lui Rylan trebuia să îi spunem: „Câte jucării poţi aduna în următoarele cinci minute?”

Dax este de trei ori excepţional (cu ADHD, toate cele trei subtipuri, nivelul 1 de autism şi dotat intelectual), iar medicamentele pe care trebuie să le ia pentru a se simţi bine îi taie pofta de mâncare. Deci, în timp ce restul familiei încearcă să mănânce sănătos şi să se ţină departe de deserturi, el *trebuie* să mănânce o îngheţată în fiecare seară, înainte de culcare, la indicaţiile exprese ale medicului, doar pentru a mai compensa din lipsa acută de calorii. Desigur că surorile lui înţeleg de ce trebuie să facă asta, dar văd câteodată întipărit în privirile lor acel „Nu este corect”, dorindu-şi şi ele ceva dulce seara.

Evident, nu este corect..., dar aşa stau lucrurile. Până la urmă, ceea ce nu este corect de fapt este motivul pentru care Dax trebuie să ia medicamente. Asa stau lucrurile şi trebuie să ne

> > descurcăm în felul nostru!

înţelegerea faptului că viaţa nu este corectă este una dintre acele lecţii pe care toţi copiii trebuie să o înveţe — atât în lumea reală, cât şi în cea digitală. Este ceea ce îi ajută să se dezvolte, să descopere la ce sunt buni în loc să se uite la alţii şi să se simtă defavorizaţi. De ce are cutare haine atât de drăguţe, o voce atât de frumoasă, o casă mai mare, o mamă care nu lucrează şi care nu lipseşte niciodată de la evenimentele sportive ale copilului? De ce are cutare atât de multe vizualizări pe YouTube pentru vloguri atât de banale? Păi pentru că viaţa nu este corectă. Nu a fost niciodată şi nici nu va fi. Poate părea dur, dar aceasta este realitatea şi îţi poţi pregăti copiii încetul cu încetul să conştientizeze acest fapt înainte ca viaţa să îi doboare. Lasă-i să înveţe această lecţie încă de la o vârstă fragedă, atunci când miza este scăzută şi vor putea persevera, în ciuda acestui fapt.

Rivalitatea între fraţi

Strâns legat de ideea că „Viaţa nu este corectă” se află spectrul rivalităţii între fraţi. Având în vedere că Shaun are o soră geamănă şi că primii noştri copii sunt gemeni, ştim multe despre asta! Avem mare noroc că Brooklyn şi Bailey au personalităţi liniştite şi multe interese similare, aşa că am avut parte de polemicele tipice, dar am scăpat de dramele devastatoare care pot îngreuna creşterea gemenilor sau a fraţilor, în general. Când erau mici, mi-am făcut multe griji că una dintre ele va avea note mai mari sau că una va fi o atletă mai bună şi că cealaltă va avea de suferit. Am fost norocoşi că, în general, au fost la egalitate.

Când lucrurile s-au întâmplat altfel, am fost extranorocoşi că fetele s-au sprijinit reciproc în loc să intre în competiţie una cu cealaltă. Când gemenele erau în clasa a patra, s-au înscris amândouă la concursul de silabisite. Desigur, am exersat cu ambele. La concurs, gemenele ne-au surprins ajungând până în runda finală, după ce i-au învins pe ceilalţi concurenţi de clasele a patra şi a şasea. În curând, au ajuns în top cinci şi apoi în top trei, în final rămânând doar ele două în concurs. Pe cât de superentuziasmată eram ştiind că una dintre ele va câştiga... pe atât de stresată eram ştiind că una

dintre fetele mele va pierde. Au urcat şi au coborât alternativ în clasament pentru mai multe runde, până când, în cele din urmă, Brooklyn a silabisit ceva greşit în timp ce Bailey a reuşit să spună corect pe litere, Bailey ajungând să ocupe primul loc. Am fost atât de mândră când, de îndată ce Bailey a silabisit corect, Brooklyn a fugit la Bailey, a îmbrăţişat-o cu putere şi a început să ţopăie de fericire, sărbătorind împreună cu sora ei în loc să se întristeze pentru că a ocupat locul doi.

Cu fraţii, trebuie să fii ca o giruetă. Asta înseamnă să fii părinte. În cel mai fericit caz, stâlpul este bine fixat în pământ (stâlpul tău fiind principiul „învaţă şi acţionează”), dar în fiecare zi girueta din vârf va indica o direcţie diferită. Ştii că nu poţi controla vântul, deci trebuie să fii flexibil. înveţi că esenţa unui părinte bun este să accepte că lucrurile se schimbă şi nu să presupui că ceea ce funcţionează pentru copilul A va merge şi pentru copilul B. Afli ce funcţionează pentru fiecare copil, astfel încât să te poţi adapta şi să poţi schimba modul în care îi educi şi îi disciplinezi pe fiecare dintre copiii tăi în parte, astfel încât să fie cât mai eficient pentru ei (şi pentru tine!).

Fiecare vine cu propriul pachet de puncte forte şi de puncte slabe — doar că unii copii au abilităţi mai uşor de observat decât alţii. Aceasta poate fi o problemă atunci când un copil are un talent sau o pricepere unică, iar celălalt frate nu o are, mai ales când este vorba despre ceva pe care societatea actuală îl consideră de valoare, cum ar fi talentul artistic, atletismul sau modellingül. Mi-aş dori să se vorbească mai mult şi să se pună în valoare şi alte talente care sunt mai puţin vizibile. A fi amabil, răbdător sau organizat este un talent. Rylan, de exemplu, are o capacitate înnăscută de a-şi păstra calmul chiar şi în situaţii stresante şi intense, iar acesta *este* un talent. Altminteri, ar fi greu din multe puncte de vedere să calce pe urma lui Brooklyn, Bailey şi Kamri, dar, sinceră să fiu, pe Rylan nici nu o preocupă acest lucru. Ea e fericită să-şi vadă de treaba ei în felul ei. Câtă încredere are în forţele proprii, care este încă un talent în sine!

RYLAN, KAMRI ŞI BROOKLYNNE VORBESC DESPRE RIVALITATEA INTRE FRAŢI

Rylan'. Rivalitatea dintre fraţi nu are loc doar acasă, deşi nu sunt geloasă pe surorile mele mai mari. Brooklyn şi Bailey au fost nişte eleve foarte bune; dar una este ca profesorii mei să se aştepte să fiu o elevă bună şi conştiincioasă, şi alta este să aibă aceste aşteptări de la mine doar pentru că surorile mele s-au descurcat bine la cursuri şi ar trebui să fie la fel şi în cazul meu. Nu este corect.

Kamri'. Există o oarecare rivalitate între mine, gemene şi Rylan, pentru că Rylan este o persoană complet diferită. în realitate, e o cântăreaţă mai bună decât noi toate, chiar dacă nu prea ne comparăm vocile între noi. Eu sunt mai mult partea instrumentală pentru ea; eu cânt la chitară pentru ea şi ea cântă la voce pentru mine. încă nu este interesată să aibă propriul canal YouTube, dar cu siguranţă se simte mult mai încrezătoare să cânte în faţa publicului decât era cu doar câteva luni în urmă. Am încercat să o forţeze să iasă din cochilia ei. Fac înregistrări video împreună cu ea şi le postez pe Instagram sau pe Snapchat, apoi îi arăt toate feedbackurile pozitive. Mi-a spus că încă nu are propriul canal pentru că nici măcar nu ştie ce ar prezenta pe el! Dar este incredibil de talentată.

Deseori, ceilalţi fraţi se simt lăsaţi la o parte acolo unde sunt şi gemeni la mijloc, deoarece aceştia vor avea întotdeauna o anumită legătură; sunt conectaţi genetic şi chimic. în urmă cu câteva săptămâni, mă uitam la nişte clipuri de familie şi am observat că gemenele petreceau mereu timpul împreună şi se jucau împreună, iar eu mă simţeam foarte bine stând în altă parte şi jucându-mă de una singură. Simt că întotdeauna am fost aşa. Eu petrec timp cu mine însămi, iar gemenele s-au avut una pe cealaltă dintotdeauna, aşa că s-a rezolvat perfect.

Acum că gemenele au plecat la facultate, ne lipsesc tuturor, cu siguranţă, dar este plăcut că eu şi Rylan petrecem mai mult timp împreună. Fiind mai mari, Brooldyn şi Bailey primeau mai multă atenţie. Mai ales în ultimii ani, trebuia să facem multe lucruri pentru gemene când plecau în turneu. Ele primeau mai multe haine, iar eu şi Rylan primeam ce nu mai purtau ele. Abia de anul acesta, pentru că am crescut mai înaltă decât gemenele, primesc şi eu haine noi!

Rylan este doar puţin mai înaltă decât ele, aşa că hainele vor pleca de la mine la Rylan, apoi la Brooldyn şi la Bailey! îmi place asta!

Brooklyn'. Să am reţele de socializare, mai ales pe telefon, îmi oferă un refugiu în faţa rivalităţii dintre fraţi, mai ales când suntem toate acasă şi stăm una pe capul celeilalte.

Timpul petrecut împreună trebuie să fie timp petrecut împreună

Având o familie numeroasă şi o afacere de succes, nu avem mult timp liber, aşa că lipsa de cantitate o compensăm concentrându-ne pe calitate. Timpul petrecut împreună nu trebuie să fie lung, dar trebuie să fie hiperconcentrat. Trebuie să fii prezent şi pe deplin implicat în moment. Trebuie să asculţi fără să întrerupi. Copiii tăi vor şti mereu când eşti cu gândul în altă parte!

O dată – bine, poate de mai multe ori – am promis să petrec timp cu una dintre fiicele mele în timp ce îmi terminam munca. Tastam de zor la laptop, iar ea a început să îmi povestească ceva. Dintr-odată, mi-am dat seama că fiica mea tot repeta „Mami, mami!” de câteva secunde şi am întrebat-o ce vrea. „Nu mă ascultai, mami.” I-am cerut scuze şi a reînceput să-mi povestească, dar, curând, mintea mi-a fugit din nou pentru că trebuia să scap de acel ultim e-mail – şi am dat- o încă o dată în bară!

Când îţi faci timp pentru copiii tăi, fa-o pe bune!

Copiii noştri ştiu că trebuie să contribuie cu toţii la buna funcţionare a familiei. Dacă eu sau Shaun nu putem să-i citim lui Paisley într-o seară pentru că suntem plecaţi, una dintre fete intră în acţiune, iar Paisley are parte de atât de importantul timp alocat cărţilor şi de îmbrăţişările care o ajută să se liniştească şi să se simtă iubită înainte de culcare.

Gestionarea rezolvării mai multor lucruri simultan a devenit mult mai uşoară de-a lungul timpului. Când Dax avea nevoie să-şi exerseze cititul şi Paisley să i se citească, l-am ţinut pe Dax alături de mine ca să-i

citească cu voce tare surorii sale mai mici. Strălucea de mândrie, iar Paisley a petrecut timp atât cu mine, cât şi cu fratele ei. Factorul „fraţi” a permis familiei noastre să realizeze mai multe decât am fi putut altfel.

Totuşi, a petrece suficient timp de calitate cu copiii este una dintre cele mai dificile provocări cu care se confruntă părinţii, mai ales atunci când copiii au numeroase activităţi extracurriculare şi sunt *ocupaţi* mai tot timpul. Este şi mai greu când copiii cresc şi nu mai stau la fel de mult pe acasă. Din fericire, de multe ori reuşim să comunicăm cel mai bine când suntem în maşină în drum spre cursul de atletism, în loc să le citesc seara asa cum obisnuiam să fac când erau mici. Sau când momentele de unu-la-unu se transformă în zece sau douăzeci de minute petrecute în dormitorul lor, vorbind sau bombănind despre orice s-a întâmplat important peste zi, şi asta este deseori fix de ce au nevoie copiii pentru a-i face să se simtă iubiţi şi preţuiţi. Trebuie să îţi faci timp.

Când lupta pare a nu se termina niciodată

Ce faci când certurile dintre ei nu se mai opresc? „îmi suflă în ceafa!” sau „îmi invadează spaţiul personal!” Iată câteva sugestii:

- Invocă o întrunire de familie (vezi secţiunea următoare) şi discută deschis despre comportamentele pe care le observi. Dacă faci parte din problemă, admite deschis şi cere-ţi scuze pentru asta. Explică modul în care comportamentul şi haosul sunt supărătoare pentru toată lumea, cum armonia din cămin se pierde şi cere copiilor sugestii cu privire la ce se poate face pentru remedierea situaţiei. Cheia aici este să ascultăm şi să lăsăm copiii să ofere soluţii. Tu, ca părinte, ar trebui să mediezi discuţia, nu să vorbeşti tot timpul.
- Laudă-ţi copiii când se înţeleg bine. încurajarea pozitivă funcţionează mult mai bine decât cea negativă.
- Pune-i pe copii să stea în următoarele ore complet

izolaţi unul de altul. Nu au voie să vorbească între ei, să mănânce împreună sau să se joace împreună. Vei descoperi repede că, pe la jumătatea timpului stabilit, vor putea să se poarte frumos.

- Implementează un joc de tras sarcini la sorţi. Nimic nu opreşte certurile copiilor mai bine decât obligaţia celor neascultători de a trage la sorţi o sarcină de îndeplinit din bolul plin cu douăzeci de treburi gospodăreşti, scrise fiecare pe câte o foaie de hârtie. Dacă se plâng atunci când realizează acea sarcină sau continuă să îl tachineze pe celălalt copil, spune-le că tocmai au mai câştigat o tragere la sorţi din bolul cu sarcini. Funcţionează de fiecare dată!
- Am pus adesea copiii certăreţi în încăperea cea mai îndepărtată de locul în care lucrez, spunându-le că nu pot ieşi până nu spun douăzeci de lucruri frumoase despre celălalt, alternând între ei. Nu durează mult până îi auzi chicotind şi râzând din cameră, iar când îţi demonstrează că au terminat, vor pleca prieteni mai buni decât înainte.

• Ai auzit vreodată despre tricoul înţelegerii********? Se găseşte online. ©

• Dacă toate acestea dau greş şi nu ştii ce să mai faci, sun-o pe *hunica*|

Pregătirea unor întruniri de familie de succes

întrunirea de familie este o întâlnire în care membrii poartă o discuţie despre o anumită problemă. Aceasta trebuie să fie una deschisă şi onestă, nu un prilej de învinovăţire. Toată lumea ar trebui să fie implicată – chiar şi copiii mici, pentru a şti că opinia lor este apreciată. Este important să stabileşti parametrii înainte de prima şedinţă, astfel încât niciun copil să nu se simtă încolţit. Iată ce poţi face:

- Planifică întâlnirea din timp şi eliberează programul tuturor, astfel încât să nu existe probleme care să intervină (cum ar fi faptul că un copil trebuie să studieze pentru un test important

ce are loc a doua zi).

- Pregăteşte o agendă precisă pentru discuţie. De obicei, şedinţele funcţionează cel mai bine dacă abordezi câte o problemă pe rând. De obicei, părinţii sunt cei care prezidează, dar pot să o facă şi copiii dacă sunt mai puternic afectaţi de un subiect anume.
- Intâlniti-vă într-un loc liniştit şi confortabil.
- Asigură-te că ai pregătite gustări şi apă pentru copii, pentru că un copil înfometat este un copil irascibil, şi asta poate cauza probleme chiar înainte de a începe să vorbeşti!
- Menţine întrunirile scurte şi concise (mai ales dacă sunt implicaţi copii mici).
- Utilizează un cronometru pentru cel care vorbeşte, putând astfel să menţii echilibrul corect şi să eviţi ca un singur copil să domine discuţia.
- împarte responsabilităţile. O persoană poate deschide discuţia, alta poate ţine cronometrul, iar alta poate lua notite.
- Adu în discuţie o cauză familială. Un copil are nevoie de timp suplimentar de studiu pentru un test important? Un copil are un eveniment deosebit de important? Cum putem ajuta ca familie?
- Utilizează declaraţii care încep cu „eu” în locul celor cu „tu” sau „voi”, cum ar fi: „Eu am senzaţia că nu se păstrează curăţenia în casă.” Acest lucru previne numaidecât o atitudine defensivă din partea copiilor tăi.
- Ia deciziile de comun acord. încearcă să le permiţi copiilor să propună reguli şi consecinţe, astfel încât să deţină controlul asupra propriei persoane.
- Dacă lucrurile se înfierbântă, oricine poate cere o pauză.
- La sfârşit, discutaţi despre lucrurile pozitive, precum şi despre cele negative. Ce a mers bine? Ce nu a mers?

Gestionarea timpului

Mai mult decât orice, cei care îmi urmăresc contul de YouTube îmi cer sfaturi pentru gestionarea timpului. Unde se duce timpul şi cum găsim răgazul necesar să facem tot ce trebuie să facem?

Pentru a face faţă programului nostru încărcat, organizăm întruniri de familie unde discutăm programul săptămânal cu copiii mai mari. În plus, în fiecare seară, eu şi Shaun revizuim programul următoarelor zile. Comunicăm constant prin mesaje şi ţinem un calendar online la care are acces întreaga familie, o unealtă utilă pentru când vreau să aflu unde merge fiecare şi ce face. Acest lucru este util şi când ai copii mai mari care pot vedea programul. De mai multe ori, Brooklyn s-a oferit să mă ducă cu maşina atunci când observa o neconcordantă în calendarul comun.

Acest tip de planificare detaliată ne permite, de asemenea, să programăm acele momente extrem de importante petrecute individual cu fiecare dintre copii. Dacă ieşim cu cineva la cumpărături sau la pizza, poate declanşa un „Nu este corect” din partea celorlalţi fraţi în cazul în care uiţi să îi treci şi pe ei în program!

Planificarea corectă nu este crucială doar pentru a ne ajuta să ne gestionăm timpul; oferă şi un exemplu bun copiilor, astfel încât aceştia să înveţe cum să-şi gestioneze singuri programul. Ei înţeleg că a întârzia nu este doar nepoliticos din principiu; de fapt, afectează numeroase alte persoane în diferite moduri. Ii ajută să înţeleagă că nu doar îi cicălim, ci, de fapt, încercăm să ne asigurăm că toată lumea are parte de acelaşi timp şi de aceeaşi atenţie şi că, dacă întârzie, iau din timpul altcuiva. Copiii văd cum se încadrează în familie şi se gândesc la ei înşişi ca la o parte din ceva mai mare, luându-şi astfel mai în serios această responsabilitate.

Programarea timpului alocat copiilor mai mari

Chiar dacă pare că te îndepărtează, adolescenţii tăi

au nevoie de tine mai mult ca oricând — nu pentru îngrijire fizică, ci pentru sprijinul emoţional din timpul anilor în care încep să se cunoască şi trebuie să se ocupe şi de şcoală, şi de prietenii lor, şi de toţi acei hormoni care accelerează procesul de creştere. Când mă uit la programul gemenelor, sunt atât de mult timp plecate peste zi şi au zile atât de pline, încât, dacă vrem să le vedem, deseori mergem *noi* la *ele.* Aşa că ne facem timp să mergem la meciurile de fotbal şi să urmărim antrenamentele echipei pe teren, rămânând până la sfârşit şi făcând poze. Gemenele ajung acasă tot la 22:30 după meciul de fotbal, vineri seara, când eu sunt deja în pat, dar ele ştiu că am fost acolo, facându-le cu mâna şi strigând cât mă ţin plămânii!

De fapt, când merg la spectacolele de cor ale copiilor sau la cele de dans – orice ar face pe scenă, eu sunt în sală — atunci când ştiu că sunt pe scenă, îi strig pe nume sau cu un alint *cât de tare* pot. A devenit o glumă frecventă în familia noastră. Toţi ştiu ca îi voi striga pe nume, la fel şi prietenii lor, aşa că le zic ceva de genul: „Când te va striga mama ta?” La început, mi-au spus cât de jenant li s-a părut, aşa că într-o seară am fost în tribună şi nu i-am strigat şi aproape că s-au supărat pe mine pentru că *nu* am facut-o! Aşa am ştiut că adevăratul meu motiv de a-i striga pe nume fusese recepţionat: era modul meu de a-i anunţa că le sunt alături şi că îi susţin; chiar dacă nu mă puteau vedea, eu îi vedeam, iar ei mă puteau auzi că sunt acolo. Si asta a contat.

Am o prietenă ai cărei copii au un program la fel de încărcat ca al nostru, aşa că i-a venit o idee genială. A cumpărat o mulţime de afişe din spumă poliuretanică cu chipul copilului ei pe ele, iar ea stă în tribune la meciurile şcolii şi le flutură, fiind uşor de observat de copiii ei. Ştie că aceştia o pot vedea şi că se pot relaxa ştiind că mama lor este acolo, fluturând un cap! Copiii tăi se vor preface că eşti cea mai jenantă mamă din toate timpurile, dar, în secret, chiar le place ce faci.

BAILEYŞI BROOKLYNNE VORBESC DESPRE GESTIONAREA TIMPULUI

Bailey'. Pentru că avem atât de multe de făcut — şcoală, responsabilităţi la serviciu şi în familie, sporturi de echipă şi studiul Bibliei — trebuie să alocăm timp pentru fiecare sarcină în parte şi apoi să respectăm aceste delimitări. Dacă stabileşti că petreci o oră pentru studiu, atunci petreci o oră studiind. Nu petreci jumătate din timp pentru a viziona videoclipuri pe YouTube şi apoi începi să studiezi. Dacă nu facem ce am hotărât în timpul stabilit... atunci nu le-am mai da de capăt.

Brooklyn'. Eu mă concentrez să le iau pas cu pas. Când am obiective pe termen lung, încerc să nu planific prea departe în viitor. Unii copiii nu pot face asta, dar, dacă poţi, încearcă. Dacă este ceva ce aştept cu nerăbdare, atunci încerc să planific din timp, dar, dacă e vorba de ceva stresant, încerc să iau fiecare zi pe rând, pentru că, dacă nu o fac, devin anxioasă!

BAILEYNE VORBEŞTE DESPRE CUM TINE ÎN ECHILIBRU OBLIGAŢIILE

> >

în familia noastră, ştim că există anumite lucruri pe care pur şi simplu *nu* poţi să le faci. Trebuie să ajuţi cu maşina şi trebuie să pui uneori copiii la culcare sau să participi la pregătirea meselor, acestea fiind doar câteva dintre responsabilităţile pe care înveţi să le integrezi în programul tău. Aşadar, atunci când vrei să stai cu prietenii, există întotdeauna un „Trebuie să-mi termin treburile în casă, ce-ar fi să ne vedem la ora X?” Am învăţat să ne programăm aceste sarcini şi responsabilităţi în calendarul nostru, deci nu este ca şi cum „O, dintr-odată mama vrea să fac asta şi mi-a făcut o super mare nedreptate.” Ştiu foarte mulţi copii care nu au un loc de muncă şi nici foarte multe responsabilităţi în casă. Dacă fac ceva, se *plâng* mereu de modul în care părinţii lor îi pun să facă toate acele lucruri! Calendarul nostru ne ţine la curent, ne spune unde trebuie să fim, ce trebuie să facem şi ne oferă o imagine bună despre cum să ne prioritizăm timpul liber.

Ştiu mulţi copii la şcoală care nu au părinţi stricţi şi pot face cam tot ce îşi doresc. Pierd mult timp şi intră în belele când se plictisesc. Cred că unii copii vor privi în urmă şi vor spune: „O, Doamne, de ce mi-am

pierdut anii de liceu acţionând aşa sau făcând lucrurile acelea? La ce mă gândeam când am luat decizia aia? De ce nu mi-au spus părinţii că este greşit sau nu m-au atenţionat?” Sunt foarte bucuroasă că avem aceste reguli şi limite în familia noastră. Uneori, pot fi frustrante pe moment, dar am înţeles complet importanţa lor.

Integrarea temelor pentru acasă în programul zilnic

Când eu şi Shaun eram la scoală, toate temele noastre se făceau pe hârtie. Ne căram manualele noastre enorme la şcoală şi înapoi acasă şi aveam probleme dacă rupeam din greşeală o pagină sau uitam cartea acasă într-o zi.

Astăzi, odată ce copiii ajung la şcoala gimnazială şi, uneori, chiar mai devreme, manualele şi exerciţiile trec de la analog la digital, iar temele trebuie adesea făcute şi trimise online. (Singura excepţie este matematica, unde calculele se fac încă manual.) Aceasta nu era o problemă când copiii erau mai mici şi îşi făceau mereu temele pe masa din bucătărie. Dacă trebuiau să lucreze ceva la vreun computer, trebuiau să o facă într-o zonă comună. Aveam acea regulă deoarece controlăm destul de strict ceea ce este sau nu este vizionat în casă prin intermediul internetului, după cum ştii! Deoarece gemenele au acum nevoie de calm şi de linişte să se concentreze, au voie să îşi facă temele, la fel şi munca lor pentru canalul de YouTube, pe laptopuri, în dormitoarele lor. Avem puţin mai multă încredere în ele, dar mai avem încă alţi copii care se furişează să urmărească Netflix pe laptopurile lor sau pe telefoane ore în şir! Este o adevărată luptă!

Trebuie să recunosc că mediul online poate fi un ajutor uimitor pentru copii când îşi fac temele. Dacă au probleme la calcule, de exemplu, există tutoriale pe mai multe site-uri care îi vor trece prin paşii de rezolvare a problemelor, astfel încât să poată înţelege. Khan Academy are tutoriale şi lecţii extrem de utile pentru a consolida ceea ce copiii învaţă la

şcoală. Instrumentele sunt pur şi simplu fantastice şi fac învăţarea mult mai interesantă, mai ales prin grafică şi animaţie. Când copiii învaţă despre vulcani, ei pot vedea efectiv erupţii online în loc să citească pur şi simplu despre ele într-un manual.

Acest lucru este util mai ales pentru copiii care au mai degrabă memorie vizuală decât verbală – văzând imaginile, informaţia se sedimentează. Observăm acest lucru la Daxton în fiecare zi, care acum este un specialist în calculatoare şi care învaţă, la nouă ani, cum să piloteze un avion pe un simulator de zbor. Poate, de asemenea, să folosească tastatura ca să-şi facă temele, întrucât îi vine greu să scrie cursiv de mână. Prin urmare, supravegherea temelor pentru acasă necesită mai multă atenţie, dar răsplata e pe măsură.

Dacă descoperi că temele au de suferit pentru că sunt prea multe activităţi extrascolare, trebuie să se renunţe la ceva, dar nu la teme. Unii copii preferă provocările şi îşi pot gestiona corespunzător timpul, dar unii nu pot. Nu-i forţa să facă activităţi doar pentru că îţi plac ţie (mă gândesc acum la mamele despotice de copii actori şi la taţii pătimaşi de copii care joacă fotbal), dar nici nu-i lăsa să renunţe în mijlocul semestrului sau în tipul sesiunii decât dacă le afectează notele sau dacă le provoacă un stres major — copii trebuie să ştie că sunt responsabili pentru alegerile lor. Nu vrei să fii un părinte care ajunge să fie respins de propriii copii pentru că îi forţează să facă prea multe. Nu poţi să-ţi împingi copiii să facă ce-ţi place ţie sau ce crezi tu că este cel mai bine pentru ei. Gândesc şi singuri!

SFATURI PENTRU CUM £4 *MENŢII ATENŢIA COPIILOR CÂND ÎŞI FAC TEMELE LA CALCULATOR*

- Ţine calculatorul într-o zonă comună a locuinţei, astfel încât să poţi vedea ce se întâmplă.
- Creează o rutină.
- Verifică în mod regulat istoricul de pe calculator pentru a te asigura că nu se abat de la sarcina stabilită.
- Verifică-le temele după ce le-au terminat pentru a te

asigura că toate sarcinile sunt finalizate.

- Stabileşte în prealabil o perioadă de timp alocată temelor înainte de a-l verifica dacă rămâne concentrat pe sarcină.
- Permite-i copilului să utilizeze căşti pentru a nu fi deranjat de zgomotul din casă, care i-ar putea distrage atenţia. Unii copii lucrează chiar mai bine când ascultă muzică la un nivel scăzut. Dacă nu, asigură-te că nu folosesc în exces căştile — în ceea ce priveşte muzica, aceasta poate fi şi un element de distragere a atenţiei — şi nu le mai permite uzul lor.
- Stabileşte perioade de pauză.
- Adăugă stimulente pentru temele făcute rapid, la subiect şi corect.
- Creează o zonă fără tehnologie, cu excepţia elementelor care îi sunt absolut necesare pentru a finaliza temele.
- Foloseşte modalităţi de control şi aplicaţii parentale pentru a monitoriza utilizarea tehnologiei în timpul temelor de acasă sau pentru a dezactiva alte funcţii când îşi fac temele.
- Dezactivează-le notificările pentru a nu fi distraşi de celelalte videoclipuri, comentarii sau mesaje text ce pot apărea. Sau activează opţiunea „Nu deranjaţi” de pe telefonul lor.

Mesele sunt timp petrecut în familie

Ştim cu toţii cât de important este să mâncăm împreună ca familie şi încercăm într-adevăr din greu să facem asta, deşi nu funcţionează întotdeauna. Nici nu te poţi da de fiecare dată peste cap, pentru că pur şi simplu nu poţi spune nu obligaţiilor şcolare ale copiilor, dar aceştia au totuşi întipărită în minte ideea că familiile mănâncă împreună la masă – că mâncarea se referă la hrănire, iar mesele sunt pentru a vorbi despre ziua pe care ai avut-o. Eu şi Shaun lucrăm cu normă întreagă, aşa că, dacă primesc o masă completă, mai bine nu se poate. În copilărie, mama ne servea cina de duminică în sufragerie, cu o faţă de masă din în, câte două farfurii pentru fiecare persoană şi tacâmuri elegante. Nu o să vezi aşa ceva

la noi acasă! În casa noastră, cina din timpul săptămânii poate fi literalmente de tip bufet, eu gătind mâncarea şi aşezând-o pe blat, iar copiii servindu-se singuri. Este rapid şi ajută la minimizarea curăţeniei de după.

Dacă ai copii la şcoli diferite, cu program diferit, a stabili orele pentru mese poate fi foarte greu. O vreme, am încercat să facem figura cu micul dejun în loc de cină — ne-am gândit că o masă luată împreună este mai bună decât niciuna — şi a funcţionat, până când gemenele au intrat la liceu şi se trezeau atât de devreme pentru pregătirea dinainte de cursuri, pentru atletism sau pentru studiul Bibliei, încât erau deja plecate de acasă cu mult înainte ca oricine altcineva să se fi trezit. În prezent, încercăm cu adevărat să ne asigurăm că petrecem timpul împreună în jurul orei cinei, aşa că mâncăm destul de devreme, pe la 17:00 sau 17:30, deoarece cu cât se face mai târziu, cu atât mai aglomerate ne sunt serile. Am descoperit că, dacă mâncăm mai devreme, s-ar putea să avem şansa de a fi mai mulţi dintre noi acasă şi este mai bine pentru copii să-şi facă temele pe stomacul plin. Vin acasă de la şcoală înfometaţi, aşa că fie vor mânca o gustare mare şi amânăm cina până foarte târziu, fie îi hrănesc devreme şi se bucură de o masă nutritivă şi sănătoasă. Uneori li se face foame din nou câteva ore mai târziu şi obţin o gustare hrănitoare înainte de culcare.

Trebuie să recunosc că nu urăsc gătitul, dar nici nu-mi place! Gătesc pentru că este mai ieftin şi este mai sănătos, deoarece îmi permite un control mai mare asupra a ceea ce pun copiii în corpul lor. Dar nu mă înţelege greşit: sunt multe seri în care o lăsăm baltă şi comandăm o pizza sau ceva rapid.

Un avantaj major în ceea ce priveşte gătitul este că îmi expune copiii la modul de preparare a meselor. îndată ce mă apuc de treabă, este minunat să am ajutor şi să îi cer unui copil să prăjească la foc iute nişte dovlecei şi altuia să gătească nişte orez. În plus, ne oferă şansa de a vorbi şi de a învăţa elementele fundamentale ale gătitului pe care ar trebui să le ştie înainte de a se muta de acasă pentru a merge la facultate sau la serviciu. Mulţi dintre prietenii

gemenelor habar nu au cum să fiarbă apa sau să facă un cartof copt!

Optimizarea programului când mama şi tata ies în oraş: grupuri de babysîttîng şi petreceri în pijamale

Când tu şi partenerul tău vreţi să ieşiţi noaptea în oraş, bonele sunt absolut necesare — dar îţi pot distruge programul, fiind cunoscute pentru coruperea regulilor casei. Copiii ştiu repede că bona lor preferată le va permite să scape nepedepsiţi cu multe năzdrăvănii pe care tu nu îi laşi să le facă. Iţi pot da peste cap şi bugetul, costul pentru o bonă fiind undeva între 8 dolari şi 15 dolari pe oră sau chiar mai mult dacă au permis de conducere, dacă locuieşti într-un oraş mare ori dacă sunt mulţi copii în casă.

Cel mai simplu mod de a face faţă acestui lucru este să ai parte de o seară relaxată, fără Regulile Casei. Adesea, am permis ca ora de culcare să fie puţin mai târziu decât de obicei, le-am dat voie copiilor să mănânce ce şi-au dorit la cină (în mare parte, macaroane cu brânză sau tăieţei instant), i-am lăsat să mănânce popcorn sau să facă dulciurele, pe care să le mănânce apoi când se uită la filme. Este o strategie din care avem cu toţii de câştigat: tu eşti văzut ca poliţistul bun, copiii se pot relaxa, iar cel care va avea grijă de ei cât lipseşti are la dispoziţie doar o listă scurtă de reguli care nu ar trebui să fie greu de aplicat.

Când ai o bonă, trebuie să stabileşti clar anumite reguli sau priorităţi dacă acestea sunt importante pentru tine. Nu mă deranjează dacă îi lasă pe copii să se uite la televizor, dar chiar mă deranjează dacă vin acasă şi găsesc mizerie în toată casa, iar apoi trebuie să fac curăţenie. Unele mămici nu vor să-i lase deloc la televizor, dorindu-şi în schimb să facă puzzle-uri cu ei sau să joace diverse jocuri, dar nu le pasă dacă găsesc mizerie în casă când se întorc.

Asociaţii de babysitting pentru când părinţii ies în oraş

Când erau copiii mici, nu am avut o bonă de încredere, în schimb am organizat o asociaţie de babysitting împreună cu trei alte cupluri cu un număr similar de copii şi de vârstă apropiată. Era o opţiune fantastică pentru noi toţi, întrucât fiecărui cuplu îi revenea câte o zi de vineri din fiecare lună pentru a avea grijă de toţi copiii timp de patru ore. Nu trebuia să plătim pentru cineva să stea cu cei mici, iar copiii se puteau juca între ei; era ca o petrecere de seară pentru ei, fiindcă aveau ocazia să petreacă timp împreună, să urmărească filme şi să mănânce popcorn cu prietenii în timp ce mami şi tati erau la întâlnire. Ei le numeau petreceri în pijamale, şi chiar şi acum mai povestesc despre aceste amintiri dragi. Deoarece de obicei eu eram cea care se ocupa de organizarea acestor întâlniri, am putut să stabilesc regulile.

Iată lista pe care am trimis-o celorlalte familii:

REGULI DE URMAT
PENTRU PETRECERILE ÎN PIJAMALE

Ce: Aceasta este o asociaţie de babysitting, în cadrul căreia fiecare dintre cele patru cupluri va face cu rândul în a avea grijă de copiii tuturor o seară de vineri pe lună, având apoi trei seri de vineri libere în care să iasă la întâlnire.

Când: serile de vineri între orele 18:30 şi 22:00.

Cum:

- Vă rugăm să le daţi copiilor cina înainte de pleca de acasă. Aduceţi scutecele, biberoanele, gustările, păturile etc. care le vor fi necesare.
- în general, punem toţi copiii sub patru ani la somn în intervalul 19:30—20:00 şi îi lăsăm pe cei mari să stea treji până mai târziu. Aşadar, vă rugăm să aduceţi un pătuţ portabil şi orice lucru care face parte din rutina lor.
- Dacă nu puteţi avea grijă de copii în noaptea desemnată, vă rugăm să anunţaţi şi să luaţi măsuri

pentru a face schimb cu o altă familie.

- Dacă micuţii voştri sunt bolnavi, vă rugăm să renunţaţi la petrecerea în pijamale din acea seară. Dacă este rândul vostru să staţi cu copiii, iar ai voştri sunt bolnavi, vă rugăm să faceţi schimb cu o altă familie.
- Rândul vostru va fi la fiecare cinci săptămâni (a cincea săptămână din fiecare rotaţie va fi liberă, când nu vom organiza întâlnirea). Acest lucru rămâne valabil chiar dacă nu vreţi sau nu puteţi să aduceţi copiii din orice motiv în timpul lunii.
- Pentru siguranţa copiilor, asiguraţi-vă că ambii părinţi sunt acasă când este rândul vostru să aveţi grijă de ei. Dacă unul dintre soţi nu poate fi prezent, vă rugăm să chemaţi pe altcineva pentru a ajuta (cum ar fi un bunic, un iubit sau o iubită ori o persoană tânără de la biserica voastră).
- Dacă plănuiţi să mergeţi undeva şi nu vă încadraţi în programul stabilit 18:30—22:00, vă rugăm doar să discutaţi cu familia responsabilă din acea săptămână pentru a pune la punct regimul special.
- întrunirea funcţionează cel mai bine atunci când bebeluşii între nouă luni-un an sau cei care mai sunt alăptaţi rămân cu părinţii lor.
- Vom face pauze de Crăciun şi cu ocazia altor sărbători când se pleacă din oraş. De asemenea, dacă vreo sărbătoare (de exemplu, Ziua îndrăgostiţilor etc.) cade într-o zi de vineri, sărim peste adunare, astfel încât nicio familie să nu fie nevoită să supravegheze copiii într-o astfel de zi.

Deoarece aveam reguli scrise şi o structură bine definită pentru serile de stat cu copiii la comun, a fost mai uşor pentru copii să ştie la ce să se aştepte, dar a durat ceva timp să ne adaptăm provocărilor. Unul dintre cei mici avea anxietate de separare şi plângea ore întregi, altul acapara toate jucăriile, dar, chiar şi aşa, îmi venea rândul doar o dată pe lună, iar copiii mei erau îngrijiţi în celelalte trei weekenduri. Din fericire, majoritatea copiilor s-au obişnuit foarte repede cu sistemul.

Să ne facem timp unul pentru celălalt

Pe lângă ieşirea la întâlnire o dată pe săptămână, eu şi Shaun încercăm să mergem într-un concediu doar noi doi cel puţin o dată pe an, chiar dacă este doar pentru un weekend. Eram căsătoriţi de şapte ani înainte să mergem în prima vacanţă fără copii şi ne amintim că ne simţeam ceva de genul „Uau, noi încă ne plăcem şi avem lucruri în comun în afara copiilor noştri!” Timpul petrecut singuri este esenţial pentru a vă reconecta, pentru a vorbi despre lucruri diferite de cele zilnice şi pentru a avea parte de momente de intimitate care sunt dificil de găsit când sunt copiii în preajmă. Uneori, este foarte uşor să nu ne mai simţim îndrăgostiţi când lăsăm programul şi copiii să ne acapareze viaţa. Făcând efortul de a pleca undeva împreună, vă oferiţi şansa de a privi imaginea de ansamblu şi de a verifica modul în care decurg lucrurile dintr-un punct de vedere mult mai relaxat. O vacanţă doar în doi vă poate ajuta să vă amintiţi toate motivele pentru care v-aţi îndrăgostit unul de celălalt de la bun început.

Vacantele în familie şi tradiţiile de familie

Toată lumea are nevoie de o pauză.

O mare parte din activitatea de a fi părinte, dacă suntem cu adevărat sinceri, este să te descurci cu ceea ce eu numesc rutina cea de toate zilele. Ştii la ce mă refer, asa cum am menţionat deja: Te trezeşti, pregăteşti masa, duci copiii la şcoală, faci masa pentru cină, speli şi apoi o iei din nou de la capăt. Deci cred cu tărie în crearea tradiţiilor de familie, care ne oferă tuturor nu numai o pauză şi o schimbare de peisaj, ci şi amintiri de nepreţuit.

Pentru noi, unul dintre motivele pentru care călătorim este să creăm ceea ce eu numesc Caruselul experienţelor. Când copiii sunt suficient de maturi pentru a pleca de acasă, nu vor privi în urmă spunându-şi: *Eh, mama mea a fost o mamă bună pentru că mi-a împachetat prânzul în flecare zi şi mi-a spălat hainele.* Işi vor aminti scene din Caruselul experienţelor familiei, pe care noi le-am permis cu

bună ştiinţă să le înmagazineze în memoria lor. Işi vor aminti cum am mers în Islanda şi au înotat în Laguna Albastră cu noroi alb pe feţe sau cum ne-am prăpădit de râs pentru că am intrat într-o cameră de hotel „liberă”, doar pentru a găsi acolo un bărbat care dormea în patul nostru (cei de la hotel ne dăduseră o cheie şi un număr de cameră greşite!). încă îmi amintesc de nenumăratele ore în care alergam şi urcam pe munţii din jurul locurilor de camping preferate ale familiei mele când eram copil sau despre vizitele la orfelinatele din Nicaragua pe când eram adolescentă, văzând pentru prima dată o ţară în curs de dezvoltare. A fost o experienţă incredibilă!

Aceste tradiţii de familie, călătoriile şi amintirile vor rămâne întipărite în memorie într-un mod în care ceea ce fac copiii în fiecare zi pe reţelele de socializare nu va putea s-o facă niciodată. Astfel, găseşti echilibrul dintre analog şi digital. Analogul se referă la structura familiei tale, la modul în care îţi conduci casa şi la ceea ce faceţi împreună. Digitalul este modul în care profiţi de site-uri ca să-ţi planifici o călătorie şi pentru a împărtăşi apoi acele amintiri cu alţii. Aceste călătorii şi amintiri rezultate sunt mai importante decât orice altceva pe care îl poţi partaja pe platformele de socializare.

Nu cred că are o importanţă prea mare unde mergi împreună cu familia. Poate fi un camping cu cortul la munte, o cabană rustică în pădure sau un hotel luxos din Paris. Noi mergem mereu în vacanţa de primăvară unde ştim că ne vom crea amintiri. Cât suntem acolo, alegem oportunităţi de servicii umanitare. îmi place să călătoresc în afara ţării, deoarece telefoanele nu funcţionează, iar roamingul de date mobile este prea scump (sau aşa le spunem copiilor), ceea ce îi ţine departe de telefoanele lor, concentrându-se astfel pe timpul petrecut în familie. Costurile de călătorie pentru familia noastră de opt persoane sunt ridicate, dar suntem mereu în căutare de site-uri cu tarife de grup care au oferte foarte bune; cu banii cu care i- aş duce pe copii la Disneyland am putea, în loc, să zburăm în Africa de Sud, all-inclusive! (Poveste adevărată!) Secretul

nostru cel mai bine păstrat este utilizarea platformei Gate 1 TraveL Fă câteva căutări şi poţi găsi chilipiruri incredibile; în plus, există mulţi bloggeri care fac toată treaba grea în locul tău — trebuie doar să îi urmăreşti pentru că postează zilnic tot felul de oferte.

În timpul verii, avem cea mai analogică vacanţă atunci când mergem într-o cabană în munţii Utah. În prima zi, copiii lenevesc şi se plâng despre cât de plictisiţi sunt pentru că nu există Wi-Fi şi nu îşi pot folosi telefoanele şi celelalte dispozitive electronice. Din a doua zi şi jumătate, sunt pe afară, construind forturi şi jucându-se. La finalul celei de-a opta zile, când este timpul să plecăm, îşi doresc să mai rămână.

BROOKLYN ŞI BAILEYNE VORBESC DESPRE VACANTELE ÎN FAMILIE

Brooklyn: Dacă *există* Wi-Fi, toţi avem tendinţa de ne lăsa distraşi. Este foarte greu pentru noi să alocăm timp familiei, să lăsăm telefoanele deoparte şi să luăm o pauză de la muncă şi de la prieteni. La fel de greu este şi pentru părinţii noştri să se despartă de munca lor! Fiind o familie prezentă în social media, chiar ne vine greu să facem asta, dar tocmai ăsta este şi motivul pentru care încercăm să ne luăm acele vacanţe unde ştim că nu putem intra ordine.

Bailey: Partea cea mai proastă pentru mine în aceste călătorii este că nu pot ţine legătura cu prietenii mei. Sunt ceva de genul „O, trebuie să povestesc asta şi asta!” sau „O, Doamne, nu pot să cred că s-a întâmplat asta!” Trebuie să scriu despre una şi despre alta şi nu pot. Nu m-a deranjat niciodată că nu am putut continua să fiu pe Instagram sau Twitter. M-a deranjat doar că nu puteam discuta cu prietenii mei despre lucrurile extraordinare pe care le trăiam. Dar cumva lumea a continuat să se învârtă şi toti au reuşit să supravieţuiască fără mine!

Note:

******** [n original, *get along shirt* — un tricou supradimensionat pe care sunt obligati să îl poarte copiii care se ceartă ca metodă disciplinară. *(N. red.}*

PARTEA AIII-A

Prietenie şi comunitate

CAPITOLUL 11

Copii, prieteni şi hărţuitori

Unul dintre lucrurile de care îmi amintesc că-mi spunea mama despre ce înseamnă să fii părinte este următorul: „Cel mai bun lucru pe care îl poţi face este să îţi încurajezi copiii să stea cu alţi copii ai căror părinţi sunt mai stricţi decât tine.” Ea a spus- o aproape în glumă, dar, cu toată sinceritatea, este un mare adevărat. Când copiii mei au prieteni ai căror părinţi sunt mai stricţi decât mine, dintr-odată devin cea mai bună mamă din toate timpurile! Desigur, şi inversul este de asemenea adevărat — dacă părinţii prietenilor sunt superîngăduitori, atunci deodată par mult mai rea în ochii copiilor mei şi se supără mai tare atunci când le impun reguli. Ştiu că, în realitate, nu putem alege mereu ce prieteni să aibă copiii noştri, dar este întotdeauna de mare folos pentru noi să ne punem copiii în situaţii în care este probabil să interacţioneze cu alţi copii care au şi ei reguli de respectat.

Să-ţi vezi copiii împreună cu prietenii lor poate fi una dintre cele mai mari bucurii legate de creşterea lor – văzându-i pe micuţii tăi înflorind, plini de bunătate, de compasiune şi de iubire, susţinându-şi prietenii, ştiind că şi prietenii lor îi susţin. Cum s-a întâmplat când Brooklyn a fost asaltată de prieteni care au venit la ea la două zile după ce i-a fost frântă inima,

aducându-i dulciurile preferate şi bileţele cu mesaje pline de compasiune, pentru a-i arăta că nu era singură. Este deosebit de îmbucurător atunci când copiii cu personalităţi dintre cele mai diverse învaţă cum să se înţeleagă bine cu alţi copii care pot fi la rândul lor foarte diferiţi. Reţelele de socializare au avut un impact incredibil asupra prieteniei, aducând laolaltă copii din toată lumea, în feluri minunate, imposibil de înţeles pe când eram eu de vârsta lor.

Reversul medaliei, desigur, este atunci când prieteniile se destramă din cauza unei comunicări deficitare, evidenţiată de către dependenţa digitală. Suferinţa copiilor tăi îţi poate frânge inima. Iar prieteniile pot deveni rapid dificil de gestionat dacă un comentariu negândit sau nevinovat postat în reţelele de socializare se transformă repede într-o dramă nedorită.

Aşa că hai să explorăm cum să ne tratăm reciproc atât personal, cât şi în online, la bine şi la rău, pe cei mai buni prieteni, dar şi pe hărţuitori.

Prieteni şi colegi de clasă

Cum să gestionezi hărţuirea digitala

Aceasta este una dintre cele mai mari îngrijorări pe care le au astăzi părinţii, aşa că haideţi să intrăm direct în problemă. Atâta timp cât au existat oameni pe pământ, au fost şi hărtuitori. Gândeste-te la ce i-a făcut Cain lui Abel!

Majoritatea oamenilor sunt minunaţi, amabili, etici şi capabili în mod natural să ofere sprijin. Unii, din multe motive diferite, nu sunt. Adesea, hărtuitorii sunt ei înşişi nişte victime şi se descurcă în singurul mod pe care l-au învăţat. Nu sunt neapărat cu toţii copii răi. Unii sunt doar nepoliticoşi şi răutăcioşi sub impulsul momentului. Acest lucru nu este neapărat hărţuire, ci doar o greşeală omenească. Hărţuirea în sine este ceva cronic şi deliberat.

Când eram copil, orice hărţuire fizică sau morală care avea loc în şcoală, de exemplu, rămânea la şcoală. Puteam să o „înăbuşim” pentru că nu mergea mai departe de ce făcusem sau de unde fusesem în

comunitate. Acum, după cum ştii, intimidarea este un fenomen global şi, inevitabil, prezent în online non-stop, putând fi întreprinsă de oameni care se ascund în spatele unor identităţi false. Asta înseamnă că epoca digitală a adăugat un alt strat la această problemă: acela de a avea de-a face cu hărtuitorii cunoscuti, dar şi cu hărtuitori necunoscuti.

Cum am experimentat noi hărţuirea digitală

Reţelele de socializare au modelat şi o mare parte din vieţile noastre ca adulţi. Fiind persoane publice care împărtăşesc multe detalii personale, eu şi Shaun ştim că avantajele popularităţii şi a unei cariere online vin cu un preţ. Adesea, avem probleme cu plata acelui preţ: ne-am aşteptat întotdeauna să fim judecaţi de străini, dar nu ne aşteptam ca acele judecăţi să fie atât de constante şi, uneori, meschine.

Prima oară am experimentat partea cu adevărat negativă a reţelelor de socializare când am deschis o pagină de Facebook pentru canalul nostru de YouTube, aşa cum am menţionat mai devreme în carte. Ca urmare a volumului mare de comentarii la videoclipurile noastre, întotdeauna se găseau câţiva care să spună: „Fiica ta are nasul mare”, „Nu-mi place culoarea părului tău” sau ceva similar. Din fericire, acelea erau destul de rare.

într-o zi, am început să primim câteva comentarii vizibil ciudate despre care am aflat mai târziu că sunt lăsate de un bărbat în toată firea, un agresor care pretindea că este interesat de clipurile despre păr. La vremea aceea, abia începusem să câştigam bani din site şi, după ce am aflat de agresor, am simţit că ni se prăbuşeşte lumea în cap. Eram fericiţi să arătăm cum o mamă petrece timp cu fiicele sale, oferindu-le totodată şi altor mame idei de aranjat părul dimineaţa, dar, dintr-odată, ne-am speriat. L-am blocat pe bărbat şi am discutat îndelung dacă să continuăm sau nu, ştiind că probabil văzusem doar vârful aisbergului care era (şi rămâne) partea întunecată a Internetului. Evident că am continuat, după ce ne-am gândit serios la asta şi am făcut o verificare amănunţită, însă am fost mereu mai precauţi şi mai atenţi.

Un alt incident tulburător (dar nu la fel de grav) a fost când am postat un videoclip în care se vedea cum una dintre fete se întindea să mă ia de mână. M-am întors pentru o secundă pentru că o alta spusese ceva care îmi distrăsese atenţia de la prima, facându-mă să-i dau drumul la mâna. Am primit ceva simpatie de la o mamă: „Uau, este greu să le oferi atenţie tuturor copiilor când aceştia o cer, nu-i aşa?” Am primit un alt comentariu de la altcineva care a scris „Uau, Mindy pare o mama *rea.*

Comentariul acela m-a făcut să plâng! Oamenii nu şi-au dat seama că ceea ce au văzut într-un scurt videoclip pe YouTube a fost doar o minusculă parte a realităţii. Astfel de fragmente uneori arată mai bine şi alteori mai rău decât sunt în realitate; unii oameni fac cinci sute de fotografii pentru a obţine o imagine atent creată a perfecţiunii, precum mama cu superclătitele pe care am menţionat-o mai devreme în capitolul 8, iar alte mame îi dau puţin drumul la mână unui copil pentru că se îngrijesc de un altul!

La ceva timp după ce ne-am revenit emoţional în urma acelui incident, am postat un videoclip adorabil cu mine prostindu- mă cu copiii în sufragerie, canapeaua aflându-se undeva în spatele nostru. „Ce E cu PERNELE alea?” a comentat cineva. „Sunt ATÂT DE URÂTE. Nu ai pic de bun-gust?”

Comentariul acela m-a făcut să râd. îmi *plac* pernele mele şi o critică adusă unui obiect neînsufleţit nu mă va deranja. Dar, chiar şi astăzi, dacă cineva se leagă de mine sau de copiii mei doar de dragul de a fi răutăcios, mă deranjează! Regula de aur ar trebui să se aplice în continuare şi în online, dar de multe ori nu pare a fi valabilă.

Faptul că este permis să postezi anonim nu le oferă comentatorilor dreptul de a-şi exprima o opinie negativă despre orice, şi cu atât mai puţin despre copii. Anonimatul este un dar groaznic pentru oamenii care vor să fie cruzi.

Este posibil ca unii dintre voi să citească aceste rânduri şi să creadă că suntem nebuni să continuăm să ne ocupăm cu asta, expunându-ne copiii la pericolele Internetului. Adevărul este că *toţi* copiii au

parte de acest tip de tratament şi de expunere, indiferent dacă sunt sau nu în online.

Copiii noştri primesc poate o doză mai mare, având în vedere că prezenţa lor în mediul online este mai mare, dar nu te lăsa păcălit să crezi că nu se întâmplă exact aceleaşi lucruri şi în lumea oricărui alt copil. Garantez 100% că se întâmplă. În această epocă, când accesul digital este ultrauşor şi omniprezent, li se întâmplă tuturor.

Nu poţi controla comentariile

Posibilitatea de a lăsa comentarii încurajează criticile. Nu poţi opri trollii (oamenii care comentează negativ doar pentru că pot) din a lăsa comentarii urâte sau răutăcioase în mod intenţionat. Pur şi simplu trebuie să eviţi să le oferi ceea ce vor: un răspuns.

Am învăţat cum să-mi gestionez sentimentele în legătură cu faptul că sunt judecată de străini; uneori, comentariile postate erau atât de meschine (da, încă îmi *plac* pernele mele!), încât m-au făcut să râd cu putere pentru cât de hilare erau, în timp ce altele îmi faceau cu adevărat rău. Să învăţ să nu mă las afectată a devenit o necesitate — mai ales în zilele noastre, când există atât de multi trolli şi boţi, încât multi şi-au dezactivat comentariile cu totul.

Copiii noştri învaţă şi ei să nu se lase afectaţi şi să judece comentariile negative dintr-o altă perspectivă. Dacă cineva spune, de exemplu: „O, eşti atât de gras”, copiii noştri nu mai iau comentariul la fel de personal ca altădată. Au fost expuşi la asta atât de mult timp, încât pot distinge pădurea de copaci.

Sfaturi pentru a face faţă comentariilor răutăcioase:

- Trebuie să ai *nenumărate* conversaţii deschise despre cum arată un comentariu răutăcios, cum te face să te simţi şi de ce este important pentru copii să îţi spună de el.
- Nu uita că nu ştii ce se întâmplă în viaţa acelei persoane şi că ar putea să se lupte la rândul ei cu o problemă neştiută.
- Invaţă-ţi copiii că nici ei nu pot lăsa comentarii răutăcioase. *Nu hrăni niciodată trollii!*

- Discută despre politica ta de a răspunde la comentariile care îţi fac rău (sugestia mea este să nu răspunzi). Beyonce a spus odată: „Nu derula în jos.” Poţi să îţi înveţi şi copiii acest truc. Evită să derulezi în jos printre comentarii.
- Doreşte-i binele haterului. Adesea, vei vedea imediat o trecere de la a fi negativ la a fi pozitiv. Un bun exemplu în acest sens este feedul de pe contul de Twitter al lui Chelsea Clinton. Ea este zilnic ţinta comentariilor pline de ură, dar, când răspunde, o face mereu cu bunătate şi eleganţă.
- Aşa cum am mai spus, pentru început, permite utilizarea reţelelor de socializare doar de pe dispozitivul tău digital. Acesta este un mod plăcut şi uşor de a monitoriza începuturile în social media, întrucât poţi intra şi ieşi oricând din conturile copiilor tăi, iar ei ştiu că o faci. Avem tătici care vin la întâlnirile noastre şi ne spun mereu că ei ştiu totul despre noi, deoarece fiicele lor le folosesc telefonul pentru social media, aşa că văd ce vizualizează ele.
- Dezactivează complet comentariile pentru a evita problemele.
- Utilizează filtrele pentru a ajuta la eliminarea limbajului nedorit.
- Ia o pauză cibernetică dacă lucrurile devin prea dificile. Mergi la o plimbare sau bucură-te de nişte timp petrecut în mod analogic.

Te mai pot răni? Da, câteodată. Durerea persistă? Nu. Continuăm să avem conversaţii foarte candide despre comentariile şi intenţiile baterilor. Le spunem fetelor din când în când că este doar un grup mic de oameni care postează anonim aceste lucruri dureroase şi neadevărate, de obicei ca răspuns la problemele cu care se luptă chiar ei în interiorul lor. Este mai uşor să te ascunzi în spatele unui ecran sau chiar a unei identităţi false şi să spui orice vrei, fără a suporta consecinţele. Cred că, dacă toate platformele ar impune ca doar persoanele verificate, reale să poată posta (sub numele lor

reale), o mare parte dintre incidentele de hărţuire ar dispărea literalmente peste noapte.

Ca să fiu sinceră, cred şi că o mare parte din intimidarea în online pe care o fac copiii este, în fapt, neintenţionată. Este atât de uşor să o faci când tastezi mesaje atât de repede cum o fac copiii noştri, fără a gândi înainte. Cu o altă ocazie, Rylan a lăsat la un moment dat un comentariu răutăcios în online şi, deşi nu a fost un caz extrem, am luat-o foarte în serios, iar ea şi-a pierdut privilegiul de a avea telefon timp de o săptămână. (În timpul copiilor, asta e o eternitate!) O consecinţă firească, exprimată în contractul ei de utilizare a telefonului mobil. A fost supărată la început, desigur, dar, după câteva zile, s-a obişnuit şi, dacă trebuia să mă contacteze, îmi trimitea mesaj de pe telefonul vreunei prietene de-ale ei.

BAILEYNE VORBEŞTE DESPRE CRITICILE ONLINE

Cred că, pentru a te dezvolta în social media, ai nevoie de suficientă încredere în tine pentru a ignora răutăţile şi criticile meschine. Lasă-i să te bârfească. Este un clişeu, dar e adevărat. Dacă ştii că nu eşti gras sau că acneea ta nu te face urât, atunci vei fi bine.

Totuşi, chiar şi cu această încredere, poate fi foarte greu pentru că, în adolescenţă, eşti vulnerabil la încercarea altora de a te face să suferi. Din când în când, există destul adevăr în ce spun ei, încât să atingă nesiguranţele tale cele mai adânci. Uneori, acei oameni nu o fac intenţionat, alteori o fac, dar, privind lucrurile dintr-o perspectivă nouă, văzând lucrurile de la un nivel superior te ajută indiferent de situaţie.

Sfatul pe care l-aş da prietenilor mei sau altora care se confruntă cu asta este să se gândească mereu la cel care comentează. Prin ce trece el în viaţa lui, încât să-l facă să urască pe cineva pe care nici nu îl cunoaşte? Dacă te gândeşti la momentele în care poate ai judecat pe cineva, sunt exact acelea în care te simţeai nesigur cu privire la ceva ce persoana aceea avea, şi tu nu. Foarte adesea este adevărat că acele comentarii pline de ură vin de la copii şi adolescenţi care sunt, de fapt, victime, indiferent dacă

au o încredere în sine scăzută, sunt în depresie sau mai rău. în aceeaşi ordine de idei, este mai uşor să vezi acele comentarii pline de ură ca fiind mai puţin ca o lovitură la adresa ta şi a înfăţişării tale şi mai mult ca pe un strigăt de ajutor sau o nevoie de sprijin.

Sfaturi şi trucuri

Este încurajator să ştii că YouTube, Instagram, Facebook etc. au adăugat filtre de vulgaritate pe platformele lor. (Accesează secţiunile Setări din reţelele de socializare şi urmează > > J instrucţiunile; vezi informaţii suplimentare şi în prezentarea de la pagina 285 din acest capitol.) Profităm de posibilitatea de a filtra o parte din ceea ce văd fetele noastre. Poate fi o experienţă destul de incomodă pentru tine – imaginează-ţi că stai liniştit şi compui o listă cuprinzătoare cu fiecare injurie şi expresie jignitoare pe care le-ai auzit încă din şcoala primară! Acesta este permisul tău de liberă trecere ca să îţi laşi mintea să fie cât de vulgară poate.

BROOKLYNNE VORBEŞTE DESPRE MOMENTELE ÎN CARE INTIMIDAREA DIGITALĂ SCAPĂ DE SUB CONTROL

Sunt în echipa de dans şi avem un statut al echipei pe care toată lumea trebuie să îl respecte, cum ar fi conduita adecvată, fără consum de droguri, fără consum de alcool etc. Unele dintre coechipierele mele s-au lăudat cu modalităţi de a fenta regulile, dar alte câteva fete au anunţat-o pe antrenoarea noastră. Ea le-a spus celor care au încălcat regulile: „Nu este bine. Ştiu că acest lucru se întâmplă şi că apare peste tot în conturile voastre private de socializare — nu o puteţi nega. Am văzut. Trebuie să vă opriţi din postat când sunteţi la o petrecere. Opriţi-vă din a face asta sau va trebui să vă pedepsesc.”

Fetele care luau aceste decizii greşite şi-au creat fiecare un al doilea cont privat, pe Twitter, sub un nume fals, pentru a le ascunde adulţilor ceea ce postau şi comentau între ele — consum de droguri, consum de alcool, activităţi sexuale şi petreceri la greu. Una dintre coechipierele noastre a văzut câteva postări şi s-a dus la director. Toate fetele în cauză au fost trase la răspundere pentru acţiunile lor. A crede că acesta a fost sfârşitul poveştii, dar nu. Fata care a

informat directorul despre postările private a început să fie ridiculizată de fetele care au greşit. Acestea i-au spus lucruri oribile în faţă şi i-au pus scrisori de ameninţare în vestiarul ei etc. Ea a acţionat corect, anunţând un adult cu privire la cele ce se petreceau, dar, în consecinţă, a ajuns să fie hărţuită îngrozitor. Asta a facut-o să se îndoiască de decizia ei de a face ceea ce trebuie şi i-a fost frică să raporteze hărţuirea.

S-a ajuns în punctul în care această sărmană fată se temea să mai vină la şcoală. Ne-a împărţit echipa în două tabere. Multe fete au încercat să o sprijine pe denunţătoare, dar nu puteam face prea multe, pentru că nu putea împiedica celălalt grup de fete să o terorizeze în afara scolii.

Mult timp, această situaţie a divizat echipa, iar fetele care au încălcat regulile au continuat intimidarea online a celor care o susţineau pe denunţătoare, aruncând vina pe altcineva. Aproape că părea că administratorii aveau mâinile legate. Nu puteau împiedica elevii să consume droguri în weekend; atâta timp cât aceşti elevi nu o făceau în timpul orelor de şcoală, pe proprietatea şcolii şi nu postau activitatea pe reţelele de socializare, şcoala nu putea face nimic în acest sens.

A fost nevoie de câteva luni pentru ca echipa să se reîntregească şi nu cred că va mai fi vreodată la fel de unită cum fusese înainte, însă situaţia s-a îmbunătăţit treptat. Cele mai multe dintre hărţuitoare îşi învăţaseră lecţia, iar majoritatea dintre cele care folosiseră cele mai grave jigniri au trecut peste incident.

Prin această experienţă, am aflat că reţelele de socializare pot fi folosite atât pentru lucruri bune, cât şi pentru lucruri rele. în timp ce unele fete au folosit conturile private pentru a crea probleme, noi am folosit reţelele de socializare pentru a identifica cine şi care a fost problema şi pentru a-i ajuta pe antrenorii noştri să vadă ce se întâmpla. De asemenea, le-am folosit pentru a trimite în particular mesaje de încurajare pentru prietena noastră în timp ce ea se confrunta cu intimidarea. A fost super frustrant că şcoala nu a acţionat mai repede pentru a opri situaţia şi încă şi mai frustrant că părinţii au negat că era vorba despre copiii lor, în ciuda numeroaselor dovezi împotriva lor. Recomand părinţilor să-şi supravegheze mai bine copiii şi să le

verifice în special conturile private de Twitter sau de Instagram, deoarece acestea sunt adesea cele mai potrivite locuri pentru intimidare.

Când intimidarea digitală depăşeşte limita

Cea mai mare frică din social media — şi cea mai tulburătoare pe care am avut-o în cei zece ani de prezenţă online — a fost urmăritorul semiobsedat al lui Bailey din vara anului 2016. Aceasta este povestea ei:

Bailey. Eu monitorizez pagina noastră de Twitter, deoarece este o platformă mai mică pentru noi. Anul trecut, am observat că un tip, pe care îl voi numi Alex, comenta mult pe Twitter şi pe YouTube, aşa că l-am verificat pe reţelele de socializare. Fusese la un liceu de pe lângă al nostru, era cu câţiva ani mai mare decât noi şi juca fotbal. Părea normal.

Într-o zi, am condus acasă din Sonic cu Brooklyn şi ne-am oprit să alimentăm. Brooklyn era la pompă când o maşină a oprit în spatele nostru şi un tip a ieşit şi s-a îndreptat spre noi. Am ştiut imediat că ceva nu este în regulă. Brooklyn a simţit şi ea, poziţionându-se în aşa fel încât să îl poată lovi cu piciorul la nevoie. Amândouă am simtit instinctiv că era ceva în neregulă.

Când s-a apropiat de Brooklyn, a spus:

—Hei, sunt un mare fan al canalului tău.

De cum am auzit asta, am coborât din maşină, astfel încât Brooklyn să nu fie nevoită să vorbească singură cu el. Ne-a spus cum îl cheamă şi că ne-a lăsat multe comentarii pe reţelele noastre de socializare. Am răspuns:

—A, da, Alex, te văd pe paginile noastre tot timpul. Tare.

M-am relaxat un minut, dar apoi a început să ne ceară informaţii personale, cum ar fi la ce şcoală am învăţat şi unde locuiam. I-am spus că nu-i putem spune. Apoi el a continuat:

—Am observat din conturile voastre că mergeţi mult la Sonic. Din moment ce locuiesc aproape de voi, am mers zilnic acolo, sperând că vă voi întâlni.

Bineînţeles că mergeam la Sonic — este cald vara în Texas şi ne duceam des în cartierul acela ca să ne plimbăm cu prietenii sau ca să bem ceva rece la umbră. Ne *aşteptase.* Ne *urmărise.* Dacă nu am fi oprit la benzinărie, ar fi venit după noi până acasă.

Ne-a cerut numerele de telefon. Din nou, am spus nu, explicând că tatăl nostru nu ne lasă să le dăm din motive de siguranţă, dar el a insistat. Brooklyn a urcat în maşină ca să putem pleca de acolo, iar eu voiam atât de tare să scap de el, încât m-am panicat şi i-a dat numărul meu de telefon. Mare greşeală. A fost atât de prostesc!

Am condus drumul lung spre casă, făcând multe ture în plus, eu fiind îngrozită că avea să ne urmărească tot drumul. Imediat ce am ajuns acasă, le-am povestit părinţilor. Eram atât de speriată, încât am început să plâng. Părinţii mei m-au liniştit. Avusesem o reacţie de luptă sau fugă, iar să scap cât mai repede de acolo fusese lucrul cel mai bun de făcut. Este mult mai uşor să îti schimbi numărul de telefon decât să rămâi într-o situaţie dificilă. M-am simţit puţin mai bine după aceea, dar nu chiar, în mod previzibil, Alex mi-a trimis mesaje câteva ore mai târziu. Mama a preluat controlul, l-a scris că avea un număr greşit şi că a trimis mesaje unui tip pe nume Paul. A fost dezamăgit, dar conversaţia s-a încheiat. Ne-a trimis o scrisoare plină de inimioare în căsuţa noastră poştală, dar asta nu m-a îngrijorat. Mulţi fani ne trimit scrisori. De asemenea, am decis să nu mai postăm pe Snapchat sau pe Instagram în timp real şi, în schimb, să ne amânăm postările până după ce părăsim locul respectiv. Nu am activat niciodată geolocalizarea pe telefoanele noastre, dar oamenii şi-ar fi putut da seama unde ne aflăm în funcţie de ceea ce vedeau în jur.

Câteva săptămâni mai târziu, ne-am dus la Ziua Vacii — mâncare gratis! – la Chick-fil-A. Am adunat un grup imens, îmbrăcându-ne cu totii în costume de vacă. Arătam atât de ridicol, încât mama ne-a făcut o pozăă în timp ce intram în restaurant şi a pus-o pe

Instagram, fără să se gândească. Stăteam la o masă, mă distram cu prietenii când, după aproximativ zece minute, intră Alex. Nu s-a uitat la mine şi nu a comandat mâncare. S-a aşezat doar la o masă de unde avea vedere clară asupra mea. Nu a venit să vorbească cu mine, dar era ca şi cum îmi spunea ironic: „Să vedem ce vei face acum.” M-am dus la mama. încă nu îl văzuse pe Alex. Simţeam că îmi ies din minţi. I-am spus să mă scoată de acolo. Nu voiam să fiu sub acelaşi acoperiş cu el. Ea a zis că trebuie să plecăm cu toţii. Grupul nostru uriaş de douăzeci de copii s-a ridicat şi a ieşit pe uşa cea mai îndepărtată de Alex. El a ieşit pe cealaltă uşă, a alergat în jurul clădirii şi a interceptat grupul nostru în timp ce ne grăbeam spre maşinile noastre. A apărut exact lângă mine şi mi-a spus:

— Hei, cred că mi-ai dat un număr de telefon greşit.

Am putut să o văd pe mama facându-i poze şi i-am răspuns:

— îmi pare rău, dar nu îţi pot da numărul meu real. Am vorbit cu tata despre asta şi a fost un nu hotărât.

— Ei bine, a continuat el, mi-ai primit scrisoarea?

— Te referi la scrisoarea pe care ai trimis-o la căsuţa noastră poştală? i-am răspuns.

— Nu. Am trimis o scrisoare la tine acasă.

Asta a uimit-o pe mama şi ne-am oprit.

— Cum ai găsit adresa noastră de acasă? a vrut să ştie mama.

Inima îmi bătea nebuneşte.

— Ei bine, e un site. Plăteşti o taxă şi primeşti adresa oricui, a spus el.

Scrisoarea pe care o trimisese la noi acasă a sosit a doua zi. Povestea despre cum a fost tachinat pentru că fusese gras când era mai tânăr, despre cum a încercat să-şi trăiască viaţa la maximum fiindcă nu ştii niciodată când se termină. A vorbit puţin despre moarte. De asemenea, şi-a pus adresa pe scrisoare. Mi-am dat seama că un urmăritor superpericulos nu ar face asta niciodată. Probabil că nu era altceva decât un copil cu probleme care luase o decizie nu

tocmai grozavă, dar ceea ce facea tot nu era în regulă.

Părinţii mei au mers la el acasă şi au făcut poze cu masina lui şi cu plăcuta de înmatriculare şi ne-am înstiintat vecinii să fie atenţi dacă vehiculul său apărea prin zonă. Am instalat camere de supraveghere la exteriorul casei noastre. Ne-am gândit că acesta va fi sfârşitul, dar, câteva săptămâni mai târziu, Alex s-a prezentat la noi acasă în timp ce Rylan stătea cu fratele nostru mai mic. Nu a răspuns la uşă când a sunat, deoarece toţi fuseserăm instruiţi să nu deschidem uşa când părinţii nu sunt acasă. Ea s-a speriat şi mai tare când l-a văzut ducându-se în celălalt colţ al casei şi aruncând o privire pe fereastră ca să vadă dacă este cineva acasă sau nu. De îndată ce Rylan l-a văzut alecând în aceeaşi maşină pe care o văzuseră părinţii noştri, l-a uat pe Dax şi au ieşit pe uşa din spate, a sărit gardul curţii şi a fugit la vecinul nostru.

Alex a venit *din nou* mai târziu în aceeaşi zi, dar, din fericire, mama era acasă atunci. Când l-a văzut venind spre uşa din faţă, a luat telefonul şi a început să înregistreze. Cineva din familie care lucrează în domeniul aplicării legii îi spusese deja că trebuie să aibă o înregistrare cu momentul în care îi spune lui Alex să mă lase în pace, că ceea ce face el nu este în regulă şi că nu este bine-venit pe proprietatea noastră. După ce a plecat, mama a chemat poliţia şi a povestit totul.

Nu l-am mai văzut niciodată pe Alex, dar, după o săptămână, s-a întâmplat altceva. Am postat videoclipül nostru regulat de duminică seara pe canalul familiei noastre, iar când mama a verificat cum merg lucrurile, a observat că un cont nou creat a postat adresa noastră de domiciliu în secţiunea de comentarii. YouTube a eliminat comentariul ca o încălcare a confidenţialităţii, dar contul a continuat să-l reposteze, iar alte persoane l-au apreciat şi au comentat. Desigur, mai târziu în aceeaşi săptămână, fetiţe cu prieteni şi părinţi au început să apară la noi acasă pentru a ne lăsa fursecuri şi scrisori. Oricât de drăguţ ar fi fost, se întâmpla la orice oră din zi. Când eram afară la filmări, maşini pline cu persoane

treceau şi ne faceau poze. Unele dintre fete au sunat la uşă seara târziu, când fraţii noştri dormeau şi au întrebat dacă eu şi sora mea suntem *acasă.*

Părinţii mei au decis că probabil cel mai bun plan de acţiune era să ne mutăm. A fost un inconvenient teribil pentru noi toţi, dar a fost necesar. Suntem mult mai grijulii şi pregătiţi acum. Am luat măsuri de precauţie pentru a ne menţine adresa în siguranţă, iar securitatea în jurul casei noastre este mai strictă. Am învătat multe din acele interacţiuni cu Alex. Ştim că ar fi putut fi mult mai rău şi ne considerăm norocoşi că am avut un singur Alex doar puţin înspăimântător în cei nouă ani de când familia noastră este activă în mediul online.

Din fericire, am avut parte de mult mai multă dragoste, bunătate, pozitivism şi distracţie decât de experienţe negative. Vrem să ne asigurăm că nu ne concentrăm prea mult asupra părţilor negative – care reprezintă doar unu la sută din totalul experienţele noastre – fără să apreciem şi numărul uriaş de părţi pozitive.

Nu poţi înceta să faci ceva ce îţi place doar pentru că te temi că s-ar putea întâmpla ceva rău. Şansele ca un avion să se prăbuşească peste tine în timpul plimbării de dimineaţă sunt mult mai mari decât probabilitatea de a te confrunta cu un pericol fizic din cauza reţelelor de socializare, dar asta nu înseamnă că nu mai ieşi afară!

Sfaturi şi trucuri

Nu trebuie să fii faimos ca să ai un urmăritor obsedat sau pe cineva care îţi acordă prea multă atenţie într-un mod care te face să te simţi inconfortabil. Indiferent dacă eşti bine- cunoscut sau nu, se poate întâmpla la şcoală, la locul de muncă sau oriunde altundeva.

- Recunoaşte că, dacă ai un cont public, oricine te poate găsi şi urmări. Fii prudent cu privire la postarea localizării tale.
- Opreşte geolocalizarea pe toate dispozitivele.
- Dacă ai un cont privat, asigură-te că îi cunoşti şi că ai încredere în cei cărora le permiţi să îţi fie

prieteni/urmăritori.

- Nu publica fotografii din faţa locuinţei tale, mai ales dacă adresa ta este vizibilă sau dacă apar indicatoare cu străzile din apropiere sau alte indicatoare locale.
- Ai grijă să nu-ţi expui din greşeală adresa prin publicarea unei poze în care îţi apare cutia poştală. Acest lucru se întâmplă de obicei atunci când faci selfie-uri, iar cutia poştală se observă pe fundal.
- Nu anunţa niciodată pe nimeni când adulţii pleacă de acasă pentru indiferent ce perioadă de timp.
- Nu posta în timp real. întârzie-ţi postările, astfel încât oamenii să nu te poată localiza uşor.
- Nu pune poze din vacanţe în timp ce eşti departe de casă.
- Adaugă-ţi adresa şi variaţii ale ei în filtrele platformei tale de socializare, astfel încât nimeni să nu-ţi poată lăsa adresa ta în comentarii, la discreţia celorlalţi. (De exemplu, dacă locuieşti pe strada Doctor Bakersfield 2267, adaugă „2267, Doctor Bakersfield, Aleea Bakersfield, strada Doctor Bakersfield 2267” la filtrul tău de comentarii.)
- Utilizează o căsuţă poştală sau un alt serviciu de căsuţe poştale în locul adresei personale de domiciliu dacă trebuie să ai o adresă publică.

Gândeşte înainte de a posta (pentru că deja ştii că internetül este pentru totdeauna)

Privind în retrospectivă, suntem foarte bucuroşi că am aflat cât de atenţi trebuie să fim în legătură cu ce spunem şi cum o spunem online, mai ales ca familie transrasială. Nu vorbim despre politică şi ne ţinem departe de discuţiile despre rasă, cu excepţia afirmaţiilor pozitive şi motivante. Nu-i lăsăm nici pe copiii noştri să contribuie la sau să discute despre subiecte controversate pe platformele lor. Şi asta nu pentru că nu avem opinii. Pur şi simplu pentru că am optat să creăm un spaţiu online unde oricine poate să

vină şi să se simtă întâmpinat cu bunătate, respect şi dragoste. Vom accepta oameni de orice culoare, gen, religie sau partid politic şi îi vom iubi pur şi simplu pentru că sunt fiinţe umane care merită iubire, încercăm să lăsăm deoparte subiectele care ar putea să ne divizeze.

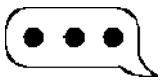
în general, este uşor să fii un cetăţean bun al comunităţii online atâta timp cât scrii doar ceea ce ai fi dispus să spui unei persoane faţă în faţă. Anonimatul în mediul online este o favoare doar pentru genul de persoane care îi aruncă mamei o privire aspră atunci când copilul ei începe să plângă în magazin.

Cum să utilizezi filtrele pentru confidenţialitate

Fiecare platformă are filtre, pe care le găseşti atunci când faci clic pe Setări şi pe care părinţii le pot utiliza pentru a limita acele cuvinte care apar în comentariile lor. Poţi face acest lucru pentru YouTube, Facebook, Instagram şi Instagram Live. Când găseşti filtrele, introdu toate vulgarităţile la care te poţi gândi. Noi adăugăm şi adresele şi numerele de telefon. Poţi adăuga şi numele copiilor tăi dacă vrei. Asigură-te că adaugi diverse scrieri greşite de cuvinte, pentru că trollii ar putea spune: „Trimite-mi o poză cu sâni tăi” sau „sânni” (în loc de sânii) ca să treacă de filtre. Acesta este un truc avansat, aşa că asigură-te că eşti cu un pas înaintea lor. Pe YouTube, filtrele elimină comentariile negative din spaţiul public, dar le păstrează pentru troll, astfel încât el să nici nu ştie că i-au fost eliminate comentariile dacă nu se conectează cu un cont nou. Filtrele sunt unii dintre cei mai buni prieteni ai noştri!

Concluzii: Trebuie să încetăm să fim atât de duri cu ceilalţi şi cu noi înşine în timp ce judecăm tot ce vedem pe social media. A trebuit să recunosc că există oameni în online care au zero ruşine şi pot posta orice le trece prin cap, aşa că am fost nevoită să învăţ să mă descurc cu asta. Si la fel şi copiii

noştri.



Pe măsură ce a trecut timpul, nu am avut parte neapărat de hărţuire, cât de bârfe despre diverse lucruri, ca atunci când oamenii intră pe forumuri şi încep să lase comentarii răutăcioase din te miri ce. De exemplu, fetele noastre sunt uneori acuzate că au folosit corectoare de voce pentru melodiile lor originale şi e greu să-i convingi pe oameni că lucrurile stau altfel – că, fiind gemene identice, vocile lor se sincronizează în mod natural atât de frumos, încât poate suna ca şi cum au fost corectate, când, de fapt, nu e cazul.

Ştim, de asemenea, că urmăritorii noştri nu văd decât un procent foarte mic din viaţa noastră şi nu există de fapt nicio diferenţă între familia noastră şi a lor, în afară de faptul că noi pornim o cameră video. Copiii noştri trebuie să îşi facă şi ei curăţenie în camerele lor. Ne luptăm cu copiii pe subiectul telefoanelor şi al restricţiilor. Nu avem producători şi nici regizori. Ceea ce vedeţi este ceea ce facem: doar o familie normală, fără chestii regizate. Dacă Brooklyn şi Bailey se ceartă, ultimul lucru la care ne gândim este să pornim camera! Arătăm ce ne este confortabil să împărtăşim şi nimic mai mult. Recent, am continuat cu vlogul, dar abia după câteva luni am vorbit despre situaţia cu care ne confruntam cu Daxton, aceea că avusese un an şcolar dificil, că l-am dus la mulţi medici şi astfel am descoperit că are autism. Puteam să punem pe vlog toată această călătorie, dar am ales să păstrăm tăcerea până când am procesat-o mai întâi ca familie. Nu este nimic diferit la noi, dar oamenii consideră ca fiind realitate ceea ce văd în scurtele noastre clipuri. După cum se spune, percepţia este realitate, iar acest lucru este valabil în online. Cei care ne privesc cred adesea ceea ce vor să creadă.

Prieteniile digitale sunt la fel de reale ca prieteniile din viata reală

Am descoperit că părţile pozitive ale prieteniei

digitale sunt mult mai de impact decât cele negative. După cum am aflat când am mers în Dubai, există oameni din întreaga lume care ne consideră prieteni pe mine şi pe copiii mei, ceea ce este incredibil! Sunt interesaţi de noi şi le pasă de noi, mai ales de fetele mele.

Un alt avantaj al prieteniei digitale este faptul că le permite copiilor să păstreze legătura oriunde s-ar afla. Când eram copil, dacă un prieten se muta, era foarte greu să menţii prietenia, indiferent de cât de apropiaţi am fi fost înainte. Scrisorile ajungeau destul de greu, iar apelurile telefonice la distanţă erau prea scumpe. Astăzi, pe de altă parte, atâta timp cât eşti online, prietenii tăi sunt la un clic distanţă. Şi copiii noştri au mulţi prieteni „virtuali” care sunt la fel importanţi pentru ei ca prietenii din viaţa reală, de la şcoală sau de la biserică.

Permite-mi să îţi dau un exemplu uimitor: anul trecut am observat că cineva a publicat un clip intitulat „Este Rylan copilul cel mai puţin preferat?” Fata care a făcut videoclipül a selectat comentariile negative ale altor persoane, le-a compilat într-un video, iar la final a încercat să explice, cu dovezi video, de ce nu credea că aşa era situaţia în realitate. Ea era de partea lui Rylan, însă prima jumătate a videoclipului nu a fost prea pozitivă. Din indiferent ce motiv, acest videoclip a devenit viral – nu intenţionat, deoarece fata îl făcuse doar pentru că îi părea rău pentru Rylan, care este o străină pentru ea, însă doar încerca să o facă să se simtă mai bine!

După ce am observat ce se întâmplă, am luat-o deoparte pe Rylan ca să o întreb cum se simte în legătură cu acest videoclip, din moment ce mulţi copii de la şcoală vorbeau deja despre el. Ea a zâmbit şi mi-a spus: „O, Doamne, mamă, atât de mulţi copii de la şcoală m-au întrebat despre asta! Nu mă deranjează.” Deoarece copiii reali din viaţa reală sunt tot timpul online, nu au vrut decât să se asigure că toate acele comentarii digitale nu îi răniseră sentimentele lui Rylan şi că familia ei o iubea cu adevărat.

Am vorbit deja despre abilitatea remarcabilă a lui Rylan de a nu se lăsa tulburată. Ea a adăugat: „Mi se

pare *atât* de amuzant. Este *hilar*| Eu le tot spun oamenilor că, da, eu sunt clar copilul preferat!” Şi atunci i-a venit o idee genială: „Cred că ar trebui să facem un videoclip nou unde reacţionez la acel videoclip.” Zis şi făcut. A fost amuzant, iar comentariile ei, pe tot timpul cât l-am filmat, au fost: „Asta e *atât* de ridicol!”

Reacţia lui Rylan la această situaţie a fost o lecţie excelentă pentru fraţii şi prietenii ei. Ar fi putut fi foarte supărată din cauza unei reacţii virtuale la ceva ce ea ştia că nu era adevărat,

dar, în schimb, a recunoscut modul în care acea fată drăguţă care a realizat videoclipül original a considerat-o prietenă şi a dorit astfel să o apere de haterii dornici de dramă.

Cum să te descurci cu următorii

în lumea digitală, pentru copii este important să aibă mulţi urmăritori pe reţelele de socializare — reprezintă un simbol al statutului şi le arată prietenilor şi urmăritorilor lor cât de populari sunt. Este o chestiune de o importanţă atât de mare, încât unii copii recurg chiar la a plăti pentru urmăritori „falşi”, care sunt, în realitate boţi, doar ca să îşi impresioneze prietenii, în special pe Instagram şi Twitter. (Copiii nu sunt singurii care recurg la acest lucru – când, în 2014, Instagram a făcut o curăţenie uriaşă în rândul urmăritorilor falşi, am rămas uimită să văd cât de multe celebrităţi plătiseră pentru a avea urmăritori falşi doar ca să îşi umfle popularitatea. YouTube şi Facebook au trecut printr-un proces similar de-a lungul anilor, iar Twitter a început în sfârşit să elimine şi el boţii.)

Ştim extrem de bine cât de importanţi sunt urmăritorii pe Twitter şi pe Instagram. Fetele noastre au avut de-a face cu oameni care doreau să le folosească pentru a fi „InstaFamous” şi pentru a obţine noi urmăritori ca să-şi crească propria popularitate. Au avut prieteni care le spuneau „Fă-mi o poză şi etichetează-mă când o postezi!” Voiau să fie etichetaţi în fotografie pentru ca fanii fetelor noastre să ia asta drept semn că *respectivele* persoane sunt

interesante sau că au avut acces la fotografii nemaivăzute cu fetele mele şi astfel să le urmărească. Nu suntem de acord cu asta, iar copiii nu au voie să îşi urmărească prietenii personali de pe conturile lor de muncă. Shaun le-a spus fetelor să-l bage pe el drept scuză: „Tatăl meu nu-mi dă voie să amestec contul personal cu cel privat.” (Ii place să se dea dur!)

Este important să ştie că nu trebuie să accepte fiecare cerere de urmărire. Fetele noastre au şi conturi personale numai cu prieteni de încredere şi cu membri de familie şi ştiu că, indiferent de ce postează acolo, rămâne în micul lor cerc.

Fii un urmăritor **tăcut**

Una dintre cele mai mari plângeri pe care le au copiii este că părinţii lor îi „urmăresc” pe aplicaţii ca Snapchat şi Instagram. La asta eu răspund: ghinion. Trebuie să le spui clar că, dacă îşi doresc să utilizeze aceste aplicaţii, trebuie să-i urmăreşti acolo, astfel încât să ştii ce se întâmplă. Un imens steag roşu pentru orice aplicaţie este atunci când copiii nu te vor acolo!

Dar, dacă urmăreşti conturile de socializare ale copiilor tăi, ar trebui să fii un urmăritor *tăcut.* Niciun adolescent nu îsi doreşte ca mama lui să înceapă să povestească despre când era mic şi a făcut treaba mare în pantaloni, la grădina zoologică. Eşti acolo doar ca supraveghetor pentru a monitoriza siguranţa copilului tău — *nu* ca să spui ceva sau să îl stânjeneşti. O excepţie ar fi dacă îi arăţi ocazional susţinerea ta. Dacă fetele mele postează ceva despre faptul că au intrat în echipa de fotbal sau că au trecut de un examen final, posibil să le las un comentariu în genul: „Eşti uimitoare, Kamri... mă bucur să văd că munca depusă ţi-a fost răsplătită!”, ca să ştie că sunt cea mai mare susţinătoare a ei.

Nu recomand ca părinţii să urmărească şi conturile prietenilor copiilor lor sau să permită prietenilor copiilor lor să îi urmărească, exceptând cazul în care sunt prieteni foarte, foarte apropiaţi de familie. Copiii tăi vor vedea acest lucru ca pe o încălcare a vieţii lor private şi vor simţi că eşti prea băgăreţ.

Treaba ta este să ai grijă de copiii tăi, nu să te amesteci în conturile de socializare ale prietenilor lor.

Când copiii au probleme, e posibil ca şi părinţii să aibă

Nu cu mult timp în urmă, una dintre prietenele fetelor noastre a avut parte de o situaţie neplăcută care implica mult alcool. I- am sunat părinţii, care au părut a fi destul de receptivi şi recunoscători pentru informaţii..., dar comportamentul fetei a continuat în aceeaşi manieră.

Asta te pune în încurcătură, mai ales când copilul tău se împrieteneşte cu cineva cu un tip de comportament pe care nu îl aprobi. Nu vrei să ignori situaţia, dar nu eşti părintele... şi, după cum ştim cu toţii, una dintre regulile părinţilor este aceea că nu poţi disciplina copiii altora, oricât ţi-ai dori! În schimb, poţi educa doar ceea ce ai la dispoziţie, adică pe copiii tăi. În situaţia noastră, a trebuit să purtăm mai multe discuţii pentru a le convinge pe fetele noastre să nu mai petreacă atât de mult timp cu această prietenă, întrebându-le dacă se mai simţeau confortabil în preajma ei, acum, când facea alegeri de viaţă atât de diferite fată de ale lor.

Adesea, conversaţiile sunt începute de copiii noştri, care fac comentarii trecătoare despre prietenii lor. Pot menţiona ceva ce au văzut la şcoală sau pe cineva cu care prietena lor petrece acum timpul. Sau poate că le pare rău că nu petrec atât de mult timp cu respectiva persoană. Uneori, se întâmplă să îi aud discutând diverse lucruri la telefon sau cu prietenii. (Nu subestima niciodată informaţiile pe care le poţi obţine în timp ce duci cu maşina mai mulţi adolescenţi!) încerc să mă leg de aceste conversaţii şi să le folosesc ca introduceri pentru o discuţie deschisă. Uneori, conversaţiile sunt dificile, ca atunci când încerci să explici de ce copilul tău e posibil să nu mai fie suficient de interesant în ochii prietenilor lui. Doare să-i vezi că suferă. Alteori eşti de cealaltă parte a baricadei, auzind comentarii de unde reiese că însuşi copilul tău a creat probleme. Şi aceste

conversaţii sunt dificile. În familia noastră, am avut parte de ambele tipuri de-a lungul anilor.

în cele din urmă, prietenia fiicei noastre cu cea care bea prea mult a ajuns la o concluzie firească. Au rămas în termeni amicali, salutându-se pe holuri etc., dar fără a petrece la fel de mult de timp împreună cum faceau înainte. Deşi poate fi greu şi trist să iei decizii de genul acesta, trebuie să ştii întotdeauna când să insişti, dacă este nevoie. Adesea, aceste situaţii sfârşesc cu bine, copiii şi părinţii fiind oameni buni care aleg diverse moduri de educare, iar asta este în regulă. Sunt familii de tot felul, iar parentingul îmbracă şi el diverse forme.

Uneori, s-ar putea să nu ştii povestea din spate; poate că părinţii încercau să pună capăt comportamentului negativ, dar nu reuşeau şi se săturaseră să tot audă cazuri similare de la părinţi îngrijoraţi ca noi. Cu toţii cunoaştem oameni cu adevărat buni, care au familii puternice, solide, stabile, pline de iubire — cu părinţi care au făcut toate lucrurile pe care le-au considerat potrivite pentru fiecare copil în parte – şi totuşi, au un copil care recurge la droguri, alcool sau autovătămare. Pe lângă faptul că sunt extrem de îngrijoraţi pentru copiii lor, părinţii simt că au eşuat. Se tem că sunt judecaţi de alţi părinţi şi de prieteni. Când acest lucru se întâmplă, este dureros pentru toată lumea. Mai ales că unul dintre cele mai frecvente lucruri pe care le spun aceşti părinţi este: „Nu am crezut niciodată că se va întâmpla aşa ceva în familia noastră.”

După cum am mai spus, una dintre cele mai bune lecţii pe care le-am învăţat de-a lungul anilor este că nu poţi garanta succesul copiilor tăi. Cel puţin jumătate din ceea ce ajung copiii să facă în viaţă se datorează individualităţii lor. Ca părinte, meseria ta este să-i ajuţi să afle cine sunt şi care sunt punctele lor forte, dar şi slabe, făcând tot posibilul pentru a le înmâna instrumentele necesare pentru a avea succes.

Următoarea etapă din a fi un bun părinte este să faci un pas înapoi şi să le dai voie să eşueze.

Permite-le să înţeleagă şi costul comportamentului. Şi nu mă refer într-un mod dur! Lecţiile de viaţă presupun înţelegerea costului pentru orice tip de comportament. De obicei, costul presupune mulţi dolari în banca emoţională a copiilor tăi, atunci când aceştia muncesc din greu, sunt nişte prieteni buni şi îşi croiesc drum prin copilărie pentru a avea succes la maturitate. Tu eşti acolo ca să-i ajuţi să înveţe lecţiile şi să aplice ce au învăţat, acum şi în viitor.

Până la urmă, cel mai bun lucru pe care îl poţi face este să aplici principiul „învaţă şi acţionează” şi să presupui că, de cele mai multe ori, copiii vor face alegeri inteligente şi vor învăţa din orice greşeli sau erori atunci când nu fac alegerile corecte! Să fii preventiv şi să aplici consecinţele îi ajută pe copiii tăi să facă din ce în ce mai multe alegeri inteligente. Işi pot alege acţiunile, dar nu pot alege consecinţele — acestea depind de părinţi în calitatea lor de autorităţi iubitoare.

A şti când să te retragi

De unde ştii când trebuie să intervii şi să dai sfaturi? Uneori, copiii au nevoie doar de cineva care să îi asculte atunci când vor să se descarce, iar atunci lasă-i să spună tot ceea ce simt, permiţându-le să descopere lucrurile pe cont propriu. Copiii sunt cu adevărat inteligenţi atunci când li se dă ocazia!

Totuşi, alteori este posibil să fie nevoie să te implici dacă observi că situaţia degenerează. De curând, într-o seară, am observat că Brooklyn şi Bailey erau amândouă foarte obosite şi destul de stresate. Au început să fie tăioase una cu cealaltă şi să se ciorovăiască. Am încercat să le las să-şi rezolve singure situaţia şi totul părea să se îndrepte în direcţia bună, când, deodată, ambele s-au supărat destul de tare una pe cealaltă. Am observat că exista posibilitatea ca lucrurile să se înrăutăţească rapid, deoarece ambele deveniseră destul de emoţionale. Aşa că eu şi Shaun am intervenit şi le-am separat, cerându-i uneia să facă un comision pentru noi, iar celeilalte să trebăluiască ceva prin casă. Asta le-a oferit spaţiu şi aer pentru a se calma înainte ca

situaţia să degenereze până la punctul în care şi-ar fi putut spune lucruri dureroase.

Situaţiile de acest fel par întotdeauna un câmp minat, dar crezi că există un răspuns-minune? Nu! Fiecare părinte va reacţiona diferit, la fel cum o va face poate fiecare copil.

Mă doare şi pe mine când copiii mei suferă, dar nu intervin foarte des, cu excepţia cazului în care situaţia se agravează. Când fetele noastre au ajuns la adolescenţă, dacă aveau o problemă la clasă, le-am spus că trebuie să o rezolve cu profesorii lor, să stabilească întâlniri sau lecţii în particular. Cei de la liceul lor au specificat tuturor părinţilor — o abordare înţeleaptă — că nu vor să discute cu noi, vor să discute cu copiii. În cazul în care aceştia nu predau o temă, sunt destul de mari pentru a începe să-şi rezolve singuri problemele. îmi place asta la şcoala lor.

Cred că unul dintre cele mai grele lucruri ca părinte este să *nu* intervii, dându-ţi jos masca de mamă-urs, mai ales când poţi vedea limpede rezolvarea la o anumită problemă, ci să le permiţi copiilor să-şi dea seama pe cont propriu ce au de făcut. Poate fi greu să rezişti, pentru că dramele adolescentine îi pot face pe copiii noştri să treacă într-o singură amiază de la *O urăsc* la *Este cea mai bună prietenă a mea*| De unde ai putea şti ce sfat să dai? Ce se întâmplă dacă, fără să vrei, spui ceva greşit? Trebuie să recunosc că unul dintre avantajele de a fi o mamă care lucrează cu normă întreagă este că sunt atât de ocupată, încât nu mă pot implica în toate dramele inevitabile de zi cu zi care apar odată cu creşterea copiilor. Când eram mamă casnică, aveam mai mult timp să mă stresez în privinţa celor mici; acum, nu mă mai încurc în lucrurile de zi cu zi, pentru că ştiu că, dacă este ceva important, problema va reveni. Pe termen lung, copiii mei ştiu că am încredere în ei că-şi pot rezolva majoritatea problemelor zilnice, iar asta nu le conferă doar mândria faţă de alegerile făcute, ci mă ajută şi pe mine să intervin cu autoritate în momentul în care este nevoie.

Fii spontan!

Când copiii mei au probleme cu prietenii lor sau doar au o zi/săptămână mai proastă, unul dintre lucrurile mele preferate este să îi surprind. E nevoie doar de puţin efort, dar totuşi obţii recompense enorme — atât tu, cât şi copiii tăi! Este o tehnică minunată pe care am învăţat-o de la minunatul meu tată, aşa cum am menţionat mai devreme. II anunţ pe Shaun, iar el ia mâncarea fast-food preferată a copiilor noştri, inclusiv un milkshake, şi îi surprinde la şcoală cu ea. De multe ori, le las pungi cu bunătăţi la şcoală pentru ca ei să le împartă cu prietenii lor. Observ cum copiii noştri mai mari au început să facă la fel pentru fraţii lor mai mici.

Nu e nevoie să investeşti mult timp sau mulţi bani pentru a fi spontan. Fă ceva neaşteptat. Trimite un mesaj cu încurajări înainte sau după şcoală. Poţi să apari la şcoală sau după ce termină o activitate şi să îti scoţi copilul în oraş la masă sau la un magazin ca să-i cumperi ceva ce-şi dorea. Poţi comanda ceva online şi, atunci când ajunge acasă, coletul să îl aştepte pe pat. Poţi să îl scuteşti de câteva sarcini pe care i le dăduseşi de făcut când te-a enervat fiindcă nu avea chef să pună masa. Uneori, este atât de simplu, încât nu presupune decât să îţi faci puţin timp liber pe care să-l petreci în camera lui, discutând şi arătându-i că-ţi pasă.

Să trimiţi flori, aşa cum facea tatăl meu, funcţionează întotdeauna — când fetele încercau să intre în echipa de majorele, am trimis flori la şcoală şi am scris „Baftă în seara asta!” pe felicitare. Ştiam că impactul va fi mai mare dacă primesc florile la şcoală decât să le fi oferit fetelor cu o zi înainte, iar ele au fost încântate.

Astfel, copiii au învăţat cât de frumos este să fie spontani şi cu prietenii lor, felicitându-i la ocazii speciale sau încurajându-i la nevoie!

O notă finală despre hărţuitorii digitali şi trolli

Să fim realişti pentru un minut, bine? Trollii,

comentariile şi mizantropii sunt unele dintre părţile cele mai rele ale online- ului. Este amuzant cum o sută de oameni pot lăsa comentarii pozitive şi minunate... dar cel pe care mi-l voi aminti este comentariul urât. Există o mulţime de forumuri online al căror singur scop este să distrugă vedete şi bloggeri. Obişnuiam să intru din când în când doar pentru a vedea ce spun, dar, de fiecare dată, ieşeam de acolo supărată sau frustrată. A trebuit efectiv să fac o regulă clară din a nu le mai citi. Insă ce e oarecum uimitor cu privire la forumuri este că aceşti oameni îţi urmăresc, desigur, fiecare mişcare, fiecare clip, fiecare anunţ pentru că pot literalmente vorbi despre *orice* în baza informaţiilor tale online — dar, din păcate, dintr-un motiv anume, au decis că îi face să se simtă mai bine să îi vorbească de rău pe alţii şi să facă o obsesie din a urî oamenii.

După cum am menţionat deja, cu siguranţă am dezvoltat mai multă indiferentă la unele dintre comentarii şi folosim filtrele pentru a ţine la distanţă o mulţime din toată ura aceea, şi tot mi se întâmplă să văd comentarii dintre cele mai nebuneşti. Cele mai rele încep întotdeauna cu o declaraţie de tipul „Nu vreau să fiu rău, dar...” sau „Sincer să fiu ...”. Le spun mereu copiilor mei că, dacă trebuie să începi cu o declaraţie de exonerare a responsabilităţii, este *foarte* probabil că ar trebui să-ţi ţii pur şi simplu gura închisă!

Nu există o soluţie perfectă pentru această problemă şi nu cred va exista vreodată. Tot ce putem face este să încercăm să aplanăm loviturile pentru binele copiilor noştri până când devin mai pricepuţi şi suficient de maturi pentru a le face faţă. Când comentariile apar (şi o vor face), învaţă-i cele mai bune sfaturi şi trucuri, iubeşte-i puţin mai mult, îmbrăţişează-i mai strâns şi ajută-i să înţeleagă că nu comentariile online definesc cine sunt ei cu adevărat. Ci ce au în interior.

CAPITOLUL 12

Trebuie să ai prieteni

Este nevoie de un sat întreg pentru a creşte un copil şi este nevoie de acelaşi sat pentru a sprijini părinţii acelui copil! Tuturor ne place să credem că putem face totul de unii singuri, dar adevărul este că nu putem. Suntem creaţi pentru a avea nevoie de companie şi de prietenie.

Este atât de important pentru tine să-ţi creezi spaţiul necesar pentru a supravieţui ca părinte – iar prietenii tăi te pot ajuta. Chiar şi când ai un partener minunat şi iubitor, cum îl am eu pe Shaun, uneori nimic nu se compară cu momentele când ai o discuţie intimă cu prietenele tale din viaţa reală (sau IRL, cum ar spune copiii mei!). Prietenii analogi sunt cei pe care îi poţi suna şi când e soare pe strada ta, şi când plouă. Ei sunt acolo pentru tine când maşina nu porneşte şi trebuie să-ţi iei copiii de la şcoală. Ei sunt cei care lipesc afişe prin tot oraşul când câinele tău fuge de acasă. Ei sunt cei care îţi aduc supă de pui când te-a prins o răceală de care pur şi simplu nu mai scapi. Ei te ascultă înţelegători atunci când eşti supărat pentru ceva ce au păţit copiii voştri, fără a judeca pe nimeni. Ei au grijă de tine. Ei sunt gaşca ta, echipa ta, tribul tău, propria ta comunitate în miniatură.

Cum să îţi găseşti timp pentru prieteni

Cum găsesc timpul liber de care am nevoie pentru a-l petrece cu prietenii?

Nu se întâmplă atât de des pe cât mi-aş dori! Trebuie să găseşti timp, să-ţi faci timp, iar asta poate fi foarte dificil. Atunci îmi spun: Să-mi fac prieteni este uşor. Să fiu un bun prieten şi să- mi *păstrez* prietenii este greu!

Când copiii erau mici, eram o prietenă mult mai bună pentru că ne duceam cu toţii copiii la locurile de joacă, în parc sau la bibliotecă. Era mult mai uşor să te plimbi, să ai timp să vorbeşti şi să povesteşti ce s-a

mai întâmplat în timp ce copiii se distrau cu propriii lor prieteni. Dar, pe măsură ce copiii cresc, devii pur şi simplu prea ocupat să-i duci în optsprezece direcţii diferite simultan. Programul lor este atât de încărcat, încât şi al tău o ia razna, mai ales dacă eşti un părinte care are şi job.

Mă gândesc la cât de mult ajută să ai contact cu diferite persoane şi să dezvolţi prietenii prin intermediul activităţilor copiilor tăi. Dacă mă duc la un meci de fotbal, de exemplu, ştiu că o să văd mame-prietene acolo şi nu trebuie să ne sunăm reciproc pentru a ne face planuri – doar ne facem apariţia! Am şi o prietenă dragă cu care lucrez. Mă responsabilizează să merg la sală în fiecare dimineaţă şi ne distrăm râzând, bombănind şi plângându-ne una alteia în timpul exerciţiilor. De asemenea, constat că prietenelor mele de aceeaşi vârstă cu mine le place acum să-şi planifice weekenduri în oraş cu fetele, excursii spontane la sfârşitul săptămânii, unde iau o pauză, joacă diverse jocuri, mănâncă mâncare nesănătoasă şi au parte de mult-doritele discuţii între fete. Nu fac asta des, dar cel puţin o dată pe an. Asta le dă tuturor ocazia să-şi reîncarce bateriile şi să se distreze fără a se mai preocupa de programul agitat de acasă. Unele dintre amintirile mele preferate, făcute recent împreună cu prietenele mele, este când am stat zgribulite într- o cabană şi am jucat jocuri.

Totuşi, ca mamă de adolescenţi şi cu job, pot trece adesea zile întregi fără să petreci timp de calitate cu copiii, şi asta din cauza programului supraîncărcat, însă ei îţi duc dorul! Aşadar, dacă ai de ales între a-ţi vedea prietenii şi a-ţi vedea copiii, copiii ar trebui, în mod implicit, să fie întotdeauna pe primul loc. Aşadar, prietenii tăi analogi din viaţa reală pot fi un pic neglijaţi atunci când ai obligaţii de familie, de muncă sau de şcoală şi eşti prea ocupată să îi vezi. Mulţumesc cerului pentru dispozitivele digitale care ne permit să rămânem conectaţi chiar şi atunci când nu reuşim prea des în viaţa reală! Prietenii digitali sunt la fel de drăguţi şi vă puteţi ţine reciproc la curent pe platforme ca Facebook şi Instagram! Trebuie să petrec mult timp în online pentru cariera

noastră, dar este incredibil de îmbucurător să văd cum lista de prieteni online se măreşte pe zi ce trece cu oameni din întreaga lume! Cu Lindsey Stirling, prima violonistă hip-hop din lume şi una dintre prietenele mele apropiate, nu mă văd foarte des, dar ştim în detaliu ce se întâmplă în viaţa celeilalte de când ne urmărim reciproc în online.

Unul dintre cele mai bune lucruri la lumea digitală este modul în care îţi permite să găseşti prieteni cu interese similare, unii din apropiere şi alţii tocmai din cealaltă parte a globului. Aceştia sunt oameni cu care mă îndoiesc că mă voi întâlni vreodată (deşi ar fi uimitor dacă am face-o!), dar putem deveni incredibil de apropiaţi unii cu ceilalţi, până la a ne face confidente şi a ne cere sfaturi, întocmai cum am face-o dacă am fi fată în fată.

A vedea cât de productive şi satisfăcătoare au devenit aceste conexiuni digitale globale este o lecţie excelentă şi pentru copiii noştri. Când Brooklyn a trecut prin prima despărţire serioasă, prietenele ei au venit imediat să o susţină. În ziua în care au aflat ce s-a întâmplat, a fost un flux constant de prietene care veneau acasă, aducând îngheţată, fursecuri şi scrisori de susţinere şi de dragoste. La finalul zilei, avea o masă plină de cadouri şi de gânduri bune din partea oamenilor care doreau ca ea să ştie că lor le pasă şi care au arătat solidaritate şi alinare când ea avea nevoie de ele. Săptămâna următoare, când au aflat prietenii ei digitali, a primit mii de mesaje de la fete din întreaga lume, care i-au oferit cuvinte similare de încurajare, dragoste şi sprijin. Brooklyn a fost extrem de impresionată de această bunătate venită de la nişte oameni pe care ştia că probabil nu îi va întâlni niciodată în persoană. S-a străduit să continue acele prietenii din online.

Sfaturi pentru a găsi un grup de suport online bun:

- Cere recomandări de la medici, prieteni sau alte persoane în care ai încredere.
- Caută un obiectiv restrâns în cadrul grupului, de exemplu, mame de copii cu autism din Dallas.
- Caută un grup de asistenţă local, care te poate ajuta să te conectezi cu o comunitate de oameni

din viaţa reală, dacă asta este ceea ce te interesează.

- Dacă este important pentru tine, caută un grup de asistenţă închis sau secret, unde se impune o relaţie de confidenţialitate în cadrul grupului. Reţine însă că nici măcar grupurile închise sau secrete nu sunt vreodată în întregime private şi că internetul este pentru totdeauna. Ceea ce credeai că ai postat cu încredere ar putea ajunge să fie distribuit oricum.
- Caută un grup care are un moderator sau un coordonator care să menţină grupul curat, fără solicitanţi etc. De multe ori, poţi găsi reguli sau un statut pentru modul în care este condus grupul respectiv şi îţi poate fi util să vezi dacă există reguli scrise ca participanţii să nu fie critici, ci să fie cu adevărat dispuşi să asculte şi să ofere sfaturi utile.
- înainte de a te decide asupra unui grup, verifică dacă este gratuit sau dacă există o taxă de membru.
- Caută un grup care să simţi că îţi satisface nevoile culturale, etice şi religioase. Este în regulă să faci verificări şi să încerci diferite lucruri pentru a înţelege mai clar ceea ce cauţi, dar important este să nu renunţi! Tribul tău este undeva acolo, iar internetül îl face să fie mai uşor de găsit ca niciodată.

Când prieteniile dau greş

La fel cum copiii noştri pot trece prin momente grele cu prietenii lor, uneori încheind o prietenie de lungă durată, despre care am crezut că va dura ani buni, la fel ni se poate întâmpla şi nouă. Pentru femeile care au încredere în prietenele lor şi depind de ele, acest lucru poate fi aproape la fel de dureros ca despărţirea de un partener romantic pe termen lung. Uneori, aşa este cel mai bine – interesele voastre se schimbă, vă îndepărtaţi, schimbaţi locurile de muncă etc. Prietenii pot trece graniţele comportamentale şi pot lua decizii cu care nu eşti de acord, cum ar fi să bea prea mult, să ia decizii de viaţă prosteşti sau să

aibă relaţii îndoielnice, aşa că poate fi greu să te afli în preajma lor atunci când se întâmplă acest lucru.

Să faci fată oamenilor tăi şi personalităţilor lor tine de viată — şi de ceea ce face viaţa atât de interesantă. Este bine pentru copii să-şi vadă părinţii vorbind cinstit despre suişurile şi coborâşurile *propriilor* prietenii – cu justificări, desigur şi într- un mod adecvat vârstei. Adulţii o dau în bară tot timpul, iar acest lucru, în mod paradoxal, îi poate face pe copii să se simtă mai bine în privinţa propriilor scăpări!

Odată, am spus cuiva un secret al unei prietene care mi se destăinuise şi, drept rezultat, prietena mea a fost rănită. La rândul ei, a reacţionat foarte negativ faţă de mine, ceea ce m-a făcut să mă simt şi eu rănită. Am vorbit deschis în faţa copiilor mei despre proasta mea decizie, pur şi simplu pentru că am vrut să vadă că şi eu fac greşeli. Şi că pot să-mi recunosc greşelile şi să iau măsuri corective. După un timp, mi-am putut vedea şi admite deschis greşeala, m-am simţit rău şi mi- am cerut iertare.

A fi capabil să vorbeşti despre situaţiile tale poate ajuta mai ales dacă şi copiii tăi trec printr-o situaţie dificilă sau ştiu pe cineva care trece printr-o situaţie dificilă – poate părinţii unui prieten se separă sau divorţează, au o criză financiară sau se confruntă cu pierderea cuiva drag. Chiar şi copiii mici vor aprecia că le spui adevărul, într-un mod adecvat vârstei. Dacă, de exemplu, ai un prieten pe care îl preţuieşti, dar care întotdeauna întârzie şi te înnebuneşte cu acest obicei, spune-le copiilor tăi cum te face să te simţi şi de ce acest lucru poate părea nepoliticos sau frustrant. Asigură-te că nu spui nimic din ce nu ai mai spune o dată (sau de mai multe ori), şi nu e nevoie să te lansezi într-o critică interminabilă la adresa prietenului tău – o simplă conversaţie îţi poate ajuta copiii să înţeleagă că toţi adulţii au propriile dorinţe şi nevoi.

Confruntarea cu competiţia şi comparaţia

Cred că este în natura umană să admire atributele pe

care nu le are în mod natural. îmi amintesc că mă uitam la alte fete când eram la şcoala elementară şi mă gândeam: O, *mi-ar plăcea să fiu cea mai bună dansatoare.* Dar nu am fost. M-am afirmat târziu în viaţă, şi Shaun la fel. Am fost pricepuţi la multe lucruri diferite şi am fost studenţi buni, dar nu excepţionali la ceva anume. Acum, mă uit la copiii mei, iar lucrurile pe care le fac ei sunt lucruri pe care nu le-aş fi putut niciodată face la acea vârstă. Este uimitor să-i urmăreşti cum îsi dau seama care sunt abilităţile lor şi să îi vezi cum înfloresc.

Comparaţiile sunt inevitabile — este în natura umană. Vrei să-i faci pe copii să se simtă mândri de talentele lor înnăscute, oricare ar fi ele, dar este greu atunci când mulţi dintre colegii lor excelează la anumite lucruri care ar putea fi de invidiat. Atunci, copiii ajung să creadă că părinţii prietenilor lor sunt mai drăguţi cu ei, că îşi fac temele mai uşor sau că altcineva a alcătuit echipa sau corul, iar ei nu au fost selectaţi.

Ceea ce le spun mereu copiilor este: iarba poate fi mai verde de cealaltă parte, dar este la fel de greu de cosit.

Dacă nu ştii toate detaliile intime despre ce se întâmplă cu prietenii sau cu familia, nu ştii nimic cu *adevărat.* Este ca atunci când vezi pe Instagram toate acele fotografii fericite de familie şi te gândeşti cu durere că a ta nu a arătat niciodată aşa, că nu-ţi poţi permite să mergi la Disney World sau că locuinţa ta este mult mai mică. Vezi doar acel moment în timp. Este acel fenomen Pinterest pe care l-am menţionat mai devreme în această carte.

Shaun| Am avut un prieten de vârsta mea, ne întâlneam cu aceleaşi ţipe, frecventam aceleaşi găşti, obţineam aceleaşi note, proveneam din acelaşi gen de familie, făceam aproape totul la fel. în urmă cu câteva luni, m-am uitat pe pagina lui de Facebook şi am văzut că stă acasă cam de când s-au născut copiii lui, în timp ce eu lucrez şi călătoresc mai tot timpul departe de casă, şi mi-am spus: O, *Doamne, uită-te la viaţa lui, el îţi petrece flecare zi cu copiii, iar ei îţi vor aminti mereu de acele momente alături de el.* însă

ultima dată când am vorbit cu el, mi-a spus cât de mult se chinuie cu problemele financiare, cu relaţia cu soţia lui... iată, prietenul meu, în aceeaşi perioadă de timp, se uita la mine, dorindu-şi să aibă viaţa *mea.* Perspectiva este totul.

Deşi copiii tăi pot avea uneori impulsuri de gelozie sau de competitivitate complet inevitabile, să spui cum te simţi poate fi de mare ajutor. De altfel, toţi ştiu până acum că ceea ce văd online nu este întotdeauna real!

Comparaţiile sunt cam fără sens!

„Bisericuţe” găseşti şi în rândul adulţilor. Aceste jocuri de putere şi schimbări de dinamică între oamenii care sunt geloşi şi/sau se judecă reciproc pot avea o viaţă precum iepuraşul Energizer: continuă fără oprire, fie că sunt la serviciu, la locul de joacă, la şedinţele cu părinţii sau chiar în sânul propriei familii. E absurd cât de prostuţi şi de teritoriali pot fi unii.

Nu îti fie frică să fii cine eşti tu cu adevărat, chiar dacă simţi că, în acest moment anume al vieţii tale, eşti puţin defavorizat. Este atât de uşor să intri online şi să îti doreşti să fii altcineva.
J >
Trebuie doar să ai grijă de tine şi să încetezi să te mai compari cu alţii.

în şcolile copiilor noştri, mamele care nu au locuri de muncă cu normă întreagă tind să fie cele care se implică mai mult în activităţile şcolare. Uneori, mă întreb dacă sunt suficient de prezentă sau suficient de implicată. Cu şase copii şi o carieră solicitantă, timpul meu este mult mai limitat, dar, dacă simt vreodată că sunt judecată de alte mămici care cred că sunt neatentă, mă întorc la momentele frumoase despre care am discutat în capitolul 10. Creăm amintiri minunate cu copiii noştri, într-un mod care are sens pentru noi. încerc cât pot de tare să mă asigur că sunt mereu acolo când copiii au spectacole. Sau, dacă este un meci acasă, sunt cu siguranţă

acolo, dar este posibil să nu pot merge la toate meciurile din deplasare. încă mai fac multe dintre gesturile mărunte pe care le făceam şi înainte, cum ar fi să le împachetez gustările preferate şi să las bileţele în care le urez „Baftă!” sau le spun „Te iubesc!”.

Subiectul comparaţiilor m-a afectat chiar de curând, când am avut o conversaţie cu o altă mamă cu care mă întâlneam când şi când şi pe care voiam să o cunosc mai bine. Mi-a spus: „Nu ştiu cum să mă raportez la tine — ce faci tu e atât de important! Nu ştiu despre ce am putea să vorbim, pentru că nu avem nimic în comun.” Din perspectiva mea, am simţit că familiile noastre sunt incredibil de asemănătoare şi am fost foarte încântată să găsesc pe cineva cu care aveam atât de multe în comun. De la copiii noştri până la biserica noastră şi unde locuim, dacă ar fi existat cineva pe acest pământ care ar fi avut ce să vorbească cu mine, aceea ar fi fost ea! Factorul din mintea ei care ne diviza, şi pe care pur şi simplu nu l-a putut ignora, a fost cariera mea. Am crezut că vom fi prietene grozave, dar pur şi simplu nu s-a întâmplat în mod natural cu ea şi a trebuit să fiu împăcată cu asta.

Lecţie pentru copiii noştri: *doar pentru că îţi place de cineva sau vrei sâ îl cunoşti mai bine nu înseamnă că va fi reciproc.*

Lecţie pentru mine: din moment ce această mamă nu vrea să- mi fie prietenă, pot accepta asta! Ne putem saluta din mers, putem rămâne vecini şi ne vedem fiecare vesel de drum. Nu trebuie să fiu întotdeauna pe primul loc şi pot fi mulţumită de prietenii pe care îi am deja. De asemenea, mai pot recunoaşte că este o soţie şi o mamă talentată şi minunată, chiar dacă nu mă consideră o prietenă.

Nu există nicio persoană de pe pământ care nu caută conexiune, care să nu vrea să se simtă văzută, să găsească pe cineva cu care să poată împărtăşi, cu care să se înţeleagă şi să meargă pe aceeaşi cale. Mai ales după ce începi să ai copii şi ai mai puţin timp să cultivi relaţii în afara casei, poate fi şi mai greu să fii pe acelaşi drum cu altcineva. Aşadar, poate fi foarte descurajant să crezi că ai stabilit o

conexiune sau să vezi pe cineva cu care te potriveşti în teorie, iar apoi să constaţi că relaţia reală nu este tocmai strălucită. În astfel de cazuri, ia-o ca pe o experienţă de viaţă şi mergi mai departe.

Nu-i judeca pe ceilalţi părinţi prea aspru nici în viaţa reală, nici online

îmi amintesc limpede că stăteam în biserică şi le vedeam pe fetiţele mele că-şi încrucişau braţele cu respect la piept în timp ce îl ascultau pe cel care vorbea – Kamri zâmbindu-mi dulce dintre paginile de colorat —, iar eu mă uitam la alte familii cu copiii lor agitaţi şi gălăgioşi şi mă gândeam: *O, Doamne, ce e cu voi? Daca i~aţi învăţa pe aceşti copii cum sa se comporte, aţi fi ca noi!*

Apoi a apărut cea de-a patra fiică a noastră.

Nu conta că o puneam la colţ, că o mituiam sau că o certam — indiferent de ce făceam, se urca pe strane, făcea prea mult zgomot şi chiar le dădea bobârnace în cap oamenilor care stăteau în fata noastră.

Când comportamentul public al lui Dax a fost chiar mai rău decât cel al lui Rylan, a trebuit să mă opresc şi să râd de cum am ajuns. Rylan era copilul meu biologic, Dax a fost adoptat, dar amândoi m-au învăţat o lecţie incredibilă: copiii noştri sunt cine sunt, nu ca să ne facă în *ciuda,* ci în *ciuda* noastră.

Poţi încerca să îi modelezi şi să-i înveţi cum să se comporte, dar copiii au fiecare personalitatea şi nevoile lor unice. Unii pot sta liniştiţi; alţii se nasc pentru a alerga. Unii sunt placizi şi ascultători; alţii nu au văzut niciodată o regulă pe care să nu dorească să o încalce. Unii colorează în interiorul liniilor; alţii vor desena pe fiecare pagină din acea carte de colorat, vor decupa fulgi de zăpadă, îi vor lipi pe masa din sufragerie, vor adăuga un strat de sclipici şi vor da vina pe câine.

Niciodată nu îi voi mai judeca pe părinţii cu copii gălăgioşi, neliniştiţi sau nedisciplinaţi. Pur şi simplu zâmbesc, dau din cap în cunoştinţă de cauză şi întreb dacă pot ajuta. Uneori, nu poţi pur şi simplu să te uiţi la cineva şi să vezi tot ce se întâmplă dincolo de

aparenţe. Oamenii se luptă adesea în moduri care nu pot fi percepute dintr-o scurtă privire asupra înfăţişării lor, a vieţii de familie sau a serviciului.

Când devii părinte, eşti încă în căutarea stilului tău parental şi a cum să îţi gestionezi viaţa cu copii. Este îngrozitor de uşor să te laşi cucerit de capriciile celei mai noi tendinţe de parenting. După ce îţi intri în ritm şi îţi dai seama ce este cel mai bine pentru copilul tău, probabil te vei simţi mai sigur în privinţa stilului tău de parenting. Cea mai mare provocare după ce îţi intri în ritm este să nu presupui că ceea ce funcţionează pentru tine va funcţiona pentru toţi ceilalţi! Eu doar descriu ce reguli şi ce tip de structură au funcţionat pentru noi, ştiind că aceste idei nu pot funcţiona pentru fiecare familie sau pentru fiecare copil. Inspiră-te, asimilează şi adaptează ce doreşti din ele. Eu sper doar să te facă să te implici mai activ în viaţa digitală a copiilor tăi.

Să primeşti un sfat bun poate fi salvator, dar nu lăsa un sfat rău să îţi scadă încrederea în abilităţile tale de parenting

Ştii că nu putem avea toate răspunsurile în permanenţă. Nimeni nu poate. Nu este în natura umană să caute răspunsuri la orice? Nu te teme să pui întrebări altora cu privire la vreo problemă, fie ea mare sau mică. Unele dintre cele mai bune trucuri şi sfaturi de viaţă pe care le-am primit vreodată au venit de la mame cu mult mai multă experienţă decât mine. Politica mea de a plăti douăzeci şi cinci de cenţi pentru fiecare pereche de şosete pe care o împerechează copiii mei? Un sfat grozav din partea surorii mele care l-a pus în aplicare cu propriii copii. Un prieten de la biserică m-a auzit vorbind despre felul în care Daxton, pe atunci în vârstă de doi ani, încă nu dormea toată noaptea şi mi-a povestit despre comprimatele de melatonină solubile în apă. Am cumpărat câteva, iar el a dormit liniştit pentru prima dată după luni bune.

Un prieten drag cu copii mult mai mari mi-a dat o cură rapidă — un supliment pe bază de plante –

pentru mastită pe când o alăptam pe Kamri.

Partea cea mai grea este să-ţi dai seama care dintre aceste sfaturi vor funcţiona pentru tine şi familia ta. Aici te ajută în mod deosebit strategia „Adaptează-te sau mori” despre care ai aflat mai devreme în această carte.

Deoarece familia mea se află în atenţia publicului, primim o mulţime de sfaturi şi de comentarii nesolicitate. Deşi am avut un număr mare de recomandări grozave, unele dintre comentarii au fost mai puţin utile, iar altele de-a dreptul răutăcioase, cum ar fi: „De ce vrei să adopţi dintr-o rasă diferită de a ta?” Am început apoi să consider că opiniile străinilor erau doar atât: *opinii.*

Indiferent cine eşti, să foloseşti o comunitate online pentru a lua decizii — despre parenting sau orice altceva – poate fi un lucru complicat. Trebuie să înveţi să nu-ţi pese, astfel încât sfatul nesolicitat să nu devină copleşitor sau dureros. Acest lucru se întâmplă numai după *multă* practică şi repetiţii. Majoritatea oamenilor *nu* exersează acest lucru, aşa că poate fi foarte greu când copiii sunt mici şi te simţi copleşit din cauză că eşti epuizat, iar un mic comentariu inofensiv te poate lăsa în lacrimi.

Din fericire, am devenit mai bună la a filtra sfaturile nesolicitate sau nedorite, în parte şi pentru că sunt prea ocupată ca să mai am energia să le las să mă supere!

CUM £4 FILTREZI SFATURILE NESOLICITATE SAU NEDORITE

Pune întrebările de bază: © cine, ce, unde, când şi de ce.

Cine: Cine îmi trimite aceste informaţii? Este cineva care mă *cunoaşte?* Mă iubeşte? Ii pasă de mine? Sau este cineva care doar crede că mă cunoaşte din fragmentele video postate online? Este cineva căreia îi pasă de familia şi de binele meu?

Ce: Sunt sfaturile oferite relevante? Constructive? Drăguţe? Sau răutăcioase?

Când: Aşteaptă până când dau greş ca să-mi dea peste nas cu sfaturi? Speră în secret că voi eşua? Sau oferă şi laude şi fericire în momentele bune din viata mea?

Unde: Alege să posteze acest sfat pe un forum public? îl distribuie peste tot pe Facebook? Sau îmi trimite mesaje personale şi îmi oferă gânduri şi sugestii sincere?

De ce: Care este intenţia persoanei când îmi oferă sfaturi? îmi vorbeşte doar ca să se audă vorbind? Ca să încerce să îmi spună de ce sentimentele sau ideile mele sunt greşite şi ale ei corecte? Pentru a obţine elogii de la alţi oameni?

După ce parcurgi aceste întrebări, ar trebui să-ţi fie uşor să decizi ce sfaturi să asculţi şi pe care să le ignori.

Un lucru pe care l-am învăţat, aşa cum am discutat deja în capitolul 3, este să menţinem postatul la minimum. Ştii deja că este în regulă să ai suişuri şi coborâşuri când vine vorba de prietenii, dar păstrează relaţia în privat şi, cu siguranţă, nu posta despre ea online.

Uneori, să fii onest în mediul online cu privire la faptul că treci printr-o perioadă grea te poate apropia de comunitatea ta digitală. Dar gândeşte-te la ceea ce împărtăşeşti cu alţii şi nu publica niciodată atunci când eşti sub influenţa emoţiilor. Gândeste-te înainte de a trimite cuvintele în eter şi nu da niciodată nume, oricât de supărat sau nervos ai fi pe o altă persoană. Am văzut adulţi care postează comentarii pasiv-agresive pe diferite platforme de social media, aşa cum fac copiii lor când sunt răniţi sau când se simt desconsideraţi. Permite-mi să îţi spun încă o dată: doar pentru că vezi ceva online nu înseamnă că este întotdeauna perfect adevărat!

Acesta este unul dintre motivele pentru care eu şi Shaun am fost întotdeauna de părere că nu e bine să fim negativi, iar mesajele noastre vor fi întotdeauna pozitive la adresa familiei noastre. Asta nu înseamnă că nu avem zile proaste când ţipăm unii la alţii! Doar că alegem să ne concentrăm asupra părţilor pozitive.

Şi reţine: nimeni nu vrea să fie criticat, dar uneori sfaturile pe care nu vrei să le auzi sunt sfaturile de care ai cel mai mult nevoie. Când am adoptat-o pe Paisley, ştiam că va trebui să învăţ cum să-i fac părul.

Era important ca părul ei să fie la fel de frumos îngrijit, deoarece am considerat-o una dintre fiicele mele, doar că tipul ei de păr este foarte diferit de al meu şi necesită diferite tehnici de îngrijire pentru a-i menţine sănătatea. Am fost foarte bucuroasă să aflu mai multe despre tipul de păr al lui Paisley şi despre noile coafuri distractive care îmi puneau la încercare abilităţile. Din punct de vedere cultural, îngrijirea părului ei este importantă şi nu doream ca alte mămici să creadă că nu pot sau nu o voi îngriji cum trebuie doar pentru că sunt caucaziană. Ocazional, în comentarii, primesc feedback negativ cu privire la părul ei sau întrebări cu privire la ce tipuri de produse folosesc pentru ea. Le răspund adesea şi le explic că încă învăţ şi aş aprecia contribuţia lor bine-intentionată.

Uneori, când oamenii văd că îmi dau silinţa şi doresc să accept sfaturi, schimbă rapid macazul şi încep un dialog foarte prietenos cu mine. Am primit câteva dintre cele mai bune sfaturi despre produsele pe care să le folosesc pentru părul natural după ce am fost mai receptivă şi am recunoscut sincer că încă învăţ. Chiar dacă, iniţial, comentariile lor ar putea fi interpretate drept răutăcioase, încerc să văd dincolo de ele sfatul de care am nevoie cu disperare, fără să mă simt jignită.

Există un dram de adevăr în vechea zicală conform căreia nu îţi poţi alege familia, dar îţi poţi alege prietenii. Am ales cei doi copii pe care i-am adoptat şi i-am iubit necondiţionat şi la fel de mult ca pe copiii noştri biologici. Avem ditamai familia extinsă, cu nenumăraţi veri de ambele părţi şi, de fiecare dată când ne mutăm, spunem în glumă că ne mărim familia pe oriunde mergem. Copiii mei sunt foarte norocoşi să aibă mai multe persoane pe care le consideră mătuşi, unchi şi bunici, care nu au nicio legătură de sânge cu niciunul dintre noi, dar care fac parte din viaţa noastră, încât îi tratăm ca pe nişte membri de familie. *Alegem* să fim o familie. Familia ta sunt oamenii pe care îi iubeşti şi, cu cât sunt mai mulţi care îţi iubesc copiii, cu atât mai bine le va fi.

Am avut o familie care ne-a fost alături şi ne-a ajutat cât ai bate din palme atunci când am avut nevoie. Am avut şi prieteni care ne-au fost alături când familia nu a putut, de exemplu, după ce am născut un copil. Am învăţat unele dintre cele mai bune tradiţii de familie de la prietenii noştri, în timp ce le tot recit copiilor mei un milion de fraze pe care mama mi le-a spus când eram copil. îmi place că dinamica familiei noastre este un amestec frumos de oameni şi relaţii, toate ţesute împreună prin dragoste şi nu doar prin sânge.

Utilizarea comunicării digitale pentru a păstra legătura

Avem prieteni ai căror părinţi sunt cu totul analogici şi pur şi simplu nu par să înţeleagă mecanismele (şi minunile) comunicării digitale. Avem noroc că bunicii copiilor noştri se descurcă extraordinar de bine cu tehnologia. Nu sunt întotdeauna superexperimentaţi, dar toţi au laptopuri şi smartphone-uri şi folosesc în mod regulat Facebook şi Instagram. Acest lucru ne ajută să păstrăm atât de bine legătura, de o mie de ori mai bine! Părinţii mei urmăresc conturile copiilor mei, iar când mama le vede clipurile, se simte legată de ei, chiar dacă nu trăim aproape din punct de vedere fizic. De asemenea, este extraordinar cât de uşor le este să se conecteze cu copiii de pe propriile

dispozitive, în loc să aibă nevoie să transmită fiecare mesaj sau apel prin intermediul meu sau al lui Shaun.

Comunicarea digitală te ajută şi să filtrezi mult mai uşor ce şi cât vrei să împărţi cu familia ta. Unul dintre liderii tineretului de la biserica noastră m-a întrebat cum ar putea ajunge să le cunoască mai bine pe gemene fără ca fetele mele să creadă că este prea invaziv. I-am spus pur şi simplu să le urmărească online. Urmărindu-le platformele de socializare, îşi face o imagine de ansamblu cu privire la ce le place şi care sunt interesele lor, în ce activităţi sunt implicate, ceea ce îi permite apoi să pună întrebări specifice despre viaţa lor pentru a forma o relaţie mai profundă şi mai plină de însemnătate. Acest lucru este deosebit de util pentru membrii familiei care doresc să ştie ce se mai întâmplă în viaţa ta, chiar dacă nu te vizitează sau nu au mult timp liber pentru a îţi vorbi sau scrie.

Lăsând la o parte orice alt considerent, îmi plac mult reţelele de socializare şi comunicarea digitală pentru buna dispoziţie pe care o aduc în familia noastră. îmi place să văd că fetele mele îşi lasă reciproc comentarii şi gânduri pozitive. De asemenea, îmi place că avem un grup de familie în care împărtăşim în mod regulat fotografii, glume, noi tendinţe sau punem întrebări. Mesajele din grupul nostru scot la iveală partea amuzantă a tuturor... mai ales când Shaun foloseşte emoji-uri greşite sau ne trimite tuturor o glumă de tată, care este specialitatea lui.

Este amuzant să vezi că fetele cresc şi se maturizează în stilul lor, că îşi dezvoltă propriul umor şi propriile cunoştinţe. îşi construiesc relaţia cu noi în felul lor, în loc să avem doar un tip de relaţie rigidă în genul „Pentru că aşa am spus eu”. Da, suntem încă părinţi, nu cei mai buni prieteni ai lor, dar, pe măsură ce adolescenţii noştri cresc şi ne arată cât de încrezători sunt şi că doresc să reuşească în viaţă, ei primesc mai multă libertate în cadrul sistemului nostru, iar relaţiile dintre noi devin mai puternice.

CAPITOLUL 13

Scrânciobul digital

Brooklyn| încă de la naştere, am fost hrăniţi cu o dietă constantă de tehnologie, iPhone, emisiuni TV, aplicaţii, mesagerie instantanee şi jocuri video. Este tot ce ştim şi am învăţat să ne integrăm pe deplin, iar viaţa noastră se învârte în jurul ei. Părinţii noştri fac parte din generaţia care ne-a introdus în această eră digitală, dar uneori se chinuie ei înşişi să înveţe cum să fie autonomi în această lume. Nu înţeleg de ce părinţii sunt exasperaţi când copiii lor sunt atât de conectaţi la tehnologie!

Adevărul copilului

Prima dată când încerci ceva nou – asa cum a fost când ai încercat să foloseşti Snapchat pentru prima dată — nu te vei simţi confortabil făcând acest lucru, pentru că încă nu te pricepi. De ce te-ai aştepta să te pricepi din prima?

Acesta este Adevărul copilului. Copiii sunt atât de ocupaţi să înveţe totul (şi să pună mânuţele lor delicioase pe orice!), încât, atunci când încep să meargă, cad de cincizeci şi şase de ori pe zi, se ridică imediat şi se întorc la explorarea lor. (Rareori plâng, asta dacă nu alergi la ei şi începi să faci caz din asta.) Nu se tem de eşec, deoarece nu se aşteaptă să fie pricepuţi la ceva ce încă învaţă. Este întotdeauna vorba despre a merge mai departe şi de a învăţa atât cât pot.

Prima dată când te vei urca la volan, nu te vei simţi confortabil. Va fi îngrozitor; vei fi emoţionat şi speriat şi probabil vei plânge. Am facut-o şi eu, şi fetele noastre! Mai ales prima dată când au făcut o greşeală în trafic şi au primit un claxon nervos. „Nu mai vreau să conduc!” au strigat ele. „Nu mai facem

asta niciodată!” Ei bine, dacă cedează în faţa fricilor, atunci nu o vor mai face niciodată, aşa că ştiu că data viitoare când se vor mai urca în maşină trebuie să continue. În cele din urmă, vor reuşi şi nu le va mai veni să creadă că şi-au făcut vreodată griji în legătură cu condusul.

Pas cu pas. Când Brooklyn şi Bailey se pregăteau să plece în turneul live din 2017, le-am pus să-şi repete coregrafia aici în oraş, ca să se acomodeze mai degrabă în privat decât în faţa a douăzeci de oameni într-un studio din Los Angeles. Ştiam că asta le va face să se simtă şi mai confortabil când va veni vremea ca ele să meargă pe scenă în faţa unui public.

În ceea ce mă priveşte, nu mă simt confortabil să vorbesc liber, dacă îţi vine să crezi. Unii pot urca pe scenă ca să vorbească timp de treizeci de minute fără să aibă măcar o ciornă în faţa lor – asta mi-ar da palpitaţii! Dar ştiu că pot vorbi în largul meu dacă am notiţele pregătite. De fapt, când am început să ne facem clipurile, mi-a displăcut extrem de mult să fiu în faţa camerei. Am fost atât de nervoasă şi transpirată primele dăţi când am acordat interviuri presei şi încă nu-mi place să merg pe covorul roşu, dar fetele mele sunt campioane la asta. Cu totii avem doar niveluri diferite de confort.

Trebuie să înveţi lecţia Adevărului copiilor şi să o aplici pe parcursul întregii tale vieţi. Du-te şi explorează. Sigur, vei cădea, dar te vei ridica numaidecât. Ieşi din zona ta de confort analogică şi devino părintele experimentat digital care ştii că poţi fi. Copiii tăi trebuie să te vadă făcând asta – chiar dacă îşi dau ochii peste cap când începi să îi urmăreşti pe Instagram! Trebuie să te vadă încercând şi poate vei eşua la început, dar este în regulă. Ştii că numai cu perseverenţă vei reuşi.

Nu este vorba doar de stăpânirea tehnologiei, ci de a-ţi insufla un sentiment de încredere de sine în realizările tale, oricât de mici. Această încredere de sine va rezulta din faptul că ştii că faci tot posibilul pentru copiii tăi şi că îi pregăteşti nu doar pe ei, ci posibil şi generaţiile viitoare. Aminteşte-ţi, suntem

părinţii care stabilim noi reguli şi noi tehnici de parenting pentru toată lumea, deoarece acest peisaj digital este ca Vestul Sălbatic.

încrederea digitală de sine vine cu sârguinţa de a-ţi antrena muşchii digitali în fiecare zi. În unele zile, este greu să te motivezi, dar în altele va fi mai uşor. Vor fi zile în care îti va veni să îţi smulgi părul din cap şi vei fi frustrat din cauza copiilor tăi, de alegerile lor sau de spaţiul digital în general. Dar, pe măsură ce construieşti această încredere prin sârguinţă şi practică, vei putea face un pas înapoi ca să priveşti de unde ai început şi, de asemenea, să-i înveţi pe copii să îşi respecte şi să fie mândri de propriile realizări. Ai văzut vreodată fotografiile de dinainte şi de după ale prietenilor care încep să meargă la sală? Dacă stai pe lângă ei în fiecare zi timp de şase

luni, s-ar putea să nu observi toate micile schimbări care se produc la nivelul corpului şi al sănătăţii lor. Dar, când compari fotografiile lor de dinainte cu cele de după, devine deodată extrem de evident câtă muncă au depusă la sală şi cum se răsfrânge asta asupra corpului, a încrederii şi a sănătăţii lor.

Diligenta digitală se obţine în acelaşi mod. Este posibil să nu observi toate schimbările şi efectele alegerilor minore şi ale lecţiilor mici de la o zi la alta. Dar şase luni mai târziu vei privi înapoi la tot ceea ce ai învăţat, toate conversaţiile pe care le-ai avut cu copiii tăi şi toate lecţiile pe care ai început să le insufli şi lor şi, dintr-odată, vei avea parte de propriile imagini de dinainte şi de după exerciţiile tale digitale, precum şi de toate răsplăţile lor.

Mai important decât atât, să îi înveţi pe copiii tăi respectul de sine este ceea ce îi va proteja, de fapt, de pericolele reţelelor de socializare şi de cele din lumea digitală. După cum au spus copiii noştri, atunci când ştii că eşti o persoană bună şi ceea ce faci este bine, nu contează ce spun sau fac ceilalţi. Acesta este instrumentul emoţional crucial care îţi va proteja copiii ca un teflon digital, astfel încât orice potenţială negativitate şi comentarii răutăcioase să alunece imediat de pe ei şi să nu se lipească niciodată.

Cu cât copiii tăi au parte de mai multe momente analogice, cu atât vor putea să-şi dezvolte mai multă rezistenţă nu doar atunci când acele momente digitale ajung să îi rănească, ci şi când vor gestiona indiferent ce le va aduce viaţa. Da, vor supravieţui dacă telefonul lor mobil este oprit timp de câteva minute când stai să le vorbeşti despre ce se întâmplă în lumea lor!

A avea încrede în tine îi învaţă pe copii să aibă încredere în ei

Suntem o familie cu credinţă, iar contribuţia la comunitatea noastră este incredibil de importantă pentru noi. Să îi ajuţi pe cei care au nevoie este una dintre cele mai bune metode de a-i lua pe copii din online şi de a-i ajuta să devină cetăţeni încrezători şi iubitori ai lumii.

Sbaun'. Credinţa noastră a creat o bază foarte puternică pentru cine suntem ca oameni, pentru cum ne creştem copiii şi pentru cum ne desfăşurăm activităţile. Când faci parte dintr-o comunitate credincioasă, ai ceva în comun cu toti ceilalţi care [7] ? ?

se închină odată cu tine. Vă aflati toti în aceeaşi cameră cu acelaşi scop: să vă aprofundaţi credinţa. Ne străduim să mergem la biserică în fiecare duminică, iar cursurile de studiu al *Bibliei* din mijlocul săptămânii încep când copiii împlinesc paisprezece ani. Merg în fiecare zi înainte de şcoală şi, ca orice adolescent, s-ar putea să bombăne pentru că sunt nevoiţi să se trezească devreme, dar nu lipsesc niciodată de la cursuri decât dacă sunt bolnavi sau sunt plecaţi din oraş. Este o parte din identitatea lor şi ştiu că folosesc acel timp pentru a se concentra pe lucrurile mai importante înainte de a-şi începe ziua. De asemenea, le oferă un cerc de prieteni din întreaga zonă, nu doar de la şcoala lor, ceea ce este întotdeauna un lucru bun.

Ceea ce au învăţat copiii noştri este că, atunci când îţi începi ziua, dacă îţi centrezi gândurile pe problemele sufletului, chiar dacă doar pentru câteva minute, te face să-ţi meargă puţin mai bine în ziua respectivă. Iţi aduce pace şi linişte sufletească — şi

cu totii avem nevoie de asta!

Dar nu trebuie să crezi în religia organizată pentru a avea credinţă. Oricine îşi poate dezvolta propriul sistem de credinţe spirituale pentru a-i ghida. Cred că este cu adevărat important să ai ceva care să fie mai mare decât tine, mai ales în noua era digitală, când conexiunile din viaţa reală vor fi în continuare cele mai importante lucruri pe care le vei avea vreodată în viaţa ta.

De asemenea, cred că, dacă îndepărtezi noţiunea de Dumnezeu din credinţă, ceea ce îţi mai rămâne este speranţa.

Poţi crede în bunătatea şi îndrumarea lui Dumnezeu ca să îmbunătăţeşti viaţa ta şi a familiei tale, poţi spera că să oferi bunătate îţi va aduce bunătate, iar obiectivul este în continuare acelaşi în toate aspectele vieţii. Credinţa şi speranţa îndeplinesc acelaşi lucru: dorinţa obţinerii unui rezultat mai bun pentru tine şi pentru toţi cei dragi ţie.

CUM SĂ UTILIZEZI APLICAŢIILE PENTRU A RĂMÂNE CU PICIOARELE PE PĂMÂNT

Una dintre cele mai minunate categorii de aplicaţii este cea pentru meditaţii ghidate, pentru sfaturi motivaţionale sau citate biblice, şi pentru rugăciuni. Există mii dintre care să alegi, iar acest lucru face să-ţi fie extrem de uşor să petreci mai puţin de un minut sau două pe zi — sau mult mai mult dacă ai timp — pentru a te concentra, a-ţi limpezi mintea, a te ajuta să-ţi stabileşti intenţiile pentru ziua respectivă sau ca să-ţi găseşti un moment de răgaz pentru a fi recunoscător şi concentrat. Aceste aplicaţii sunt exemplul perfect de cum să utilizezi tehnologia digitală pentru a-ţi oferi o experienţă analogică. De asemenea, sunt foarte bune pentru a te ghida prin respiraţia controlată sau pentru a reflecta asupra unui verset sau a unei afirmaţii profunde, astfel ca şi tu, şi copiii tăi să vă calmaţi instantaneu, oricând vă simţiţi deosebit de stresati.

> > >

Cum să-ţi înveţi copiii să fie generoşi

Biserica noastră, Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, ca toate casele de cult, presupune mult mai mult decât nişte simple principii ale credinţei noastre. Presupune şi dezvoltarea abilităţilor de leadership. Presupune şi învăţarea răbdării şi a respectului faţă de ceilalţi. Presupune filantropie. Presupune să devii parte a unei comunităţi mai mari decât cea în care trăieşti.

Ceea ce face, de asemenea, este să consolideze modul în care ne învăţăm copiii să creadă în *ei înşişi.* În bunătatea lor de bază, în potenţialul lor şi în spiritul lor iubitor şi generos.

Am observat cum biserica noastră a devenit mai activă pe social media pentru a face diferenţa. De fapt, au creat o campanie în social media doar pentru membrii săi, centrată pe ideea de a combate mare parte din negativitatea pe care o vedem în jurul nostru cu ajutorul unei campanii vizate. Mesajul a fost: „Când faci ceva bun sau vezi că cineva face ceva bun, împărtăşeşte-l şi foloseşte hashtagul #sharegoodness.” întrucât suntem influenceri în reţelele de socializare, a fost modul ideal de a răspândi vestea. Am văzut cât de bine a funcţionat acest lucru după uraganul Harvey, când am distribuit informaţii despre cum poţi să te oferi voluntar la un centru de distribuţie local pentru a sorta donaţiile. Ceea ce am dorit să facem a fost să-i inspirăm pe urmăritorii şi pe fanii noştri să facă acelaşi lucru în propria comunitate.

Nu contează care este religia ta. Nu mă interesează care sunt convingerile, culoarea sau sexualitatea cu care te identifici: fa pur şi simplu bine şi fii drăguţ cu oamenii. Nu este chiar atât de greu!

Voluntariatul este o parte importantă a vieţii noastre. Anul trecut, de exemplu, am lucrat în serviciul unei familii din vecini. Casa lor a fost lovită de fulgere şi a luat foc. Am organizat un grup de aproape douăzeci de oameni care s-au dus în casă pentru a ajuta la curăţenie, căci fusese mult fum şi apa ajunsese la toate etajele, de sus până jos, la subsol. A fost o muncă grea şi murdară, într-o zi cu

peste patruzeci de grade, dar răsplata a fost uimitoare. Nu numai că şi copiii noştri au fost fericiţi să ajute şi să vadă cât au reuşit să facă în urma acelui dezastru care ar fi putut să fie încă şi mai mare, însă proprietara a transformat situaţia în avantajul ei şi a făcut în sfârşit curăţenia pe care demult o tot amânase. Avea o grămadă de jocuri de societate vechi — chiar şi versiunea Monopoly cu care am crescut eu şi Shaun – şi le-a spus fetelor să ia orice şi- ar fi dorit drept mulţumire. Au fost încântate şi au început să le joace de cum au ajuns acasă.

„Uau, mami”, au exclamat ele, „e mult mai tare să joci Monopoly pe tabla asta veche decât pe o aplicaţie!” Scor pentru echipa analogică!

BROOKLYNNE VORBEŞTE DESPRE VOLUNTARIAT

Când eşti binecuvântat în viaţă cu multe lucruri grozave, cred că este responsabilitatea ta să dai înapoi şi să îi binecuvântezi şi pe alţii care sunt mai puţin norocoşi, fie cu timpul, cu talentul sau cu banii tăi. în vara anului 2016, eu şi Bailey am putut participa la proiectul meu preferat în folosul comunităţii din Peru, construind acolo o şcoală pentru o comunitate nevoiaşă. Datorită acestei experienţe, am putut vedea cum oamenii aceia care aveau atât de puţine reuşeau să fie fericiţi şi recunoscători pentru fiecare lucru mic şi simplu pe care îl primeau de la viaţă. A fost o adevărată inspiraţie să fiu martoră la asta, iar experienţa a aruncat o nouă lumină asupra importanţei muncii, binecuvântaţi fiind atât cei care dau, cât şi cei care primesc.

Trăieşte în prezent. Viitorul va veni înainte să îţi dai seama!

Trăim într-o societate competitivă. Părinţii trec regulat printr- o litanie familiară – „Sunt şcolile din zona mea suficient de bune, încât copiii mei să poată

merge la un colegiu bun, să găsească partenerul perfect, să se căsătorească şi să aibă propria familie?” – până când îşi aduc aminte că au doar cinci ani copiii lor şi doar ce au început grădiniţa! Ce facem?

Trebuie să-mi reamintesc constant să nu mai trăiesc în viitor. Copiii mei cresc atât de repede. Deja nu-mi vine să cred că gemenele noastre au plecat de acasă şi au parte de propriile aventuri la facultate. Cum se poate una ca asta? Mai ieri erau doar nişte fetiţe care stăteau în baie în timp ce mă hotărâm ce coafură ar arăta cel mai bine în dimineaţa aceea!

Desigur, trebuie să te gândeşti la viitor, dar, de asemenea, trebuie să te concentrezi asupra oamenilor care stau în aceeaşi cameră cu tine, derulând mesaje pe telefoanele lor chiar în acest moment. Chiar dacă ai avut cea mai proastă zi de până acum, este ziua *ta* şi familia *ta,* iar dragostea te va face să depăşeşti orice obstacol.

Găsirea combinaţiei ideale între analogic şi digital este ceea ce te va face să duci la bun sfârşit munca grea de părinte. Trăim un moment uimitor în istorie, asemănător cu invenţia tiparului, a becului electric sau a televizorului. Revoluţia digitală a schimbat total modul în care trăim. Suntem în mijlocul unor schimbări şi mai uimitoare.

Totuşi, acest lucru mă face să mă îngrijorez de faptul că simţurile noastre pierd teren — mai ales când încetăm să ne folosim vocile pentru a vorbi la telefon şi trimitem mesaje în schimb şi nu ne mai folosim degetele pentru a atinge oamenii, continuând în loc să atingem ecranele electronice. Viaţa reală ţine de atingere. Nu vei obţine niciodată acest lucru butonând la o tastatură sau glisând pe un ecran, iar oricât de uimitoare poate fi realitatea virtuală, chiar dacă îţi pui mănuşi de tehnologie de ultimă generaţie pentru a simula presiunea, senzaţia nu va fi niciodată întocmai precum atingerea umană.

O altă revoluţie digitală care se află la orizont este IA (inteligenţa artificială). Nu cu mult timp în urmă, am văzut un videoclip viral cu câini-robot care şi-au dat seama cum să deschidă o uşă. A fost pe cât de

uimitor, pe atât de terifiant! Nu numai asta, dar IA ţi-a invadat deja toate dispozitivele digitale, prezicând ceea ce vrei să vezi, să auzi şi să cumperi cu cele mai noi forme de tehnologie – nu doar că agenţii de publicitate pot accesa istoricul navigării tale ca să-ţi furnizezi reclame specifice, dar computerul sau telefonul tău ar putea, de asemenea, să-ţi asculte conversaţiile (mai ales dacă ai Alexa, Google sau utilizezi Facebook de pe telefon), ca apoi să indexeze pe dispozitivul tău cuvintele-cheie din ceea ce ai spus, care pot fi ulterior accesate de serverele publicitare pentru a plasa anumite reclame pe site-urile pe care le vizitezi, indiferent dacă vrei să le vezi sau nu.

Acest lucru înseamnă că trebuie să fii atent la ce vorbeşti cu copiii tăi dacă dispozitivele tale sunt pornite şi posibil ascultate! Vei începe să observi că lucrurile pe care nu le-ai căutat *niciodată* pe telefonul sau computerul tău au apărut brusc sub formă de reclame doar pentru că ai vorbit despre ele într-o conversaţie inofensivă! (Dacă ai văzut filmul *2001,* acest lucru îţi poate aminti de computerul HAL care rulează pe cont propriu.) Atât Facebook, cât şi Instagram au posibilitatea de a face acest lucru folosind telefonul. Am testat acest lucru din când în când şi ştim că nu este o coincidentă. E o *nebuniei*

Şi deşi comoditatea şi plăcerea de a putea transmite mii de filme şi emisiuni TV diferite pe computerul sau televizorul tău cu ecran mare este cu adevărat o minune, vizionarea lor acasă nu va imita niciodată experienţa de a vedea un film într-un cinematograf mare, întunecat, pe un ecran enorm, cu oameni care te înconjoară, sărind din scaunele lor atunci când omul rău deschide uşa la subsol sau când tipul bun ajunge în sfârşit să o sărute pe fată!

Acest tip de plăcere la comun este ceva de care avem parte şi atunci când mergem la întâlniri cu fanii şi urmăritorii noştri, în special fetele. Oamenii care vin din întreaga lume pentru a se întâlni cu Brooklyn şi Bailey şi care nu s-au cunoscut niciodată, dar care au atât de multe în comun şi s-au urmărit reciproc pe social media, astfel încât întâlnirea se simte imediat confortabilă şi familiară. Nu mă satur

niciodată să privesc acest lucru. Uneori vorbesc cu fanii care aşteaptă la coadă şi îi întreb cum au auzit despre fete şi îmi spun: „O, le-am văzut pentru prima dată când aveam patru ani şi îmi facea şi mama părul înainte de şcoală.” Toţi au ajuns parte al aceluiaşi trib — iar în timpul acestor întâlniri, lumea digitală devine reală atunci când ajung să le îmbrăţişeze pe fete. Este incredibil de plăcut şi de încântător pentru toată lumea prezentă.

Până la urmă, toti avem aceleaşi nevoi. Nevoia de a fi iubit, nevoia de a avea un scop, nevoia de a fi productivi şi nevoia de a ne hrăni pe noi înşine. Acestea sunt nevoi analogice.

Ca părinţi tineri în această perioadă interesantă de timp, am avut ocazia unică de a creşte la capătul cozii analogicului şi de a urmări naşterea Generaţiei Nativilor Digitali, aşa cum am explicat mai devreme în această carte. Ne-a oferit singura şansă de a lua şi de a ne bucura de ce e mai bun din ambele lumi. Putem aprecia digitalul, deoarece ne amintim atât de clar trecutul analogicului, când lucrurile erau mai lente şi uneori greoaie. Dar, de asemenea, ne face să apreciem momentele analogice care pot fi uneori mai semnificative, cum ar fi interacţiunea şi comunicarea fată în fată.

Dar, ca orice în viaţă, digitalul poate fi o sabie cu două tăişuri... Un echilibru delicat între cele două îţi permite să foloseşti digitalul şi să profiţi de uşurinţa şi de viteza noilor tehnologii, în timp ce reuşeşti să-ţi păstrezi copiii cu picioarele pe pământ, având o fundaţie fermă de momente analogice.

Eu îl numesc scrânciobul digital.

Imaginaţi-vă un scrânciob: digital la un capăt şi analogic la celălalt. Dacă îngrămădeşti prea multe momente sau experienţe digitale pe un singur capăt, scrânciobul se înclină, şi tot ce se află în acel capăt cade. Dacă îndeşi prea multe experienţe şi momente pe partea analogică a lui, atunci analogicul e în pericol de prăbuşire.

Unul dintre obiectivele acestei cărţi, care vizează părinţii din această epocă, este să ne ajute pe toţi să intrăm în echilibrul perfect. Momentul acela magic,

în care analogul şi digitalul se aliniază perfect, iar scrânciobul se echilibrează într-o linie perfect dreaptă, în armonie de ambele părţi.

Intr-o lume în continuă dezvoltare, unde tehnologia pare să se dubleze într-un ritm mai rapid decât oricând altcândva, un lucru nu se va schimba niciodată: legătura dintre un părinte şi un copil şi dragostea pe care o are o familie pentru membrii ei.

Dintre toate sfaturile, trucurile, regulile, sistemele şi experienţele pe care le-am împărtăşit în această carte, sper din suflet că vei rămâne cu asta. Suntem generaţia aleasă, având în vedere responsabilitatea importantă de a conecta două lumi complet diferite. *Noi suntem puntea!* Ca atare, noi decidem ce momente analogice simple şi frumoase trebuie păstrate şi ce tehnologii noi, interesante şi avansate permitem copiilor noştri să experimenteze. Devenim cei care setează standardele pentru copiii noştri, care, la rândul lor, vor folosi exemplul nostru de parenting cu propriii copii. Dar totul începe cu noi. Vom avea o singură şansă de a creşte aceşti copii, de a stabili standardele şi este esenţial să ne ridicăm la înălţimea ocaziei. Nu ne mai putem permite, de dragul copiilor noştri, să rămânem pasivi, urmărind cum tehnologia ne transformă copiii, fără a ne supune şi noi aceloraşi transformări. Dacă putem face acest lucru într-un mod eficient, ne vom înarma copiii cu toate cunoştinţele de care au nevoie pentru a pregăti astfel generaţiile viitoare pentru progresele tehnologice continue, păstrând în acelaşi timp cel mai bun echilibru atât din lumea analogică, cât şi din cea digitală.

MULŢUMIRI
5

Această carte ar fi fost imposibil de scris fără ajutorul atâtor persoane. Niciodată nu le voi putea mulţumi sau numi în mod adecvat pe toţi cei care au jucat un rol în ceea ce mă priveşte, făcând acest lucru să devină realitate.

Lui Shaun, partenerul meu în viaţă, în dragoste, în muncă şi în joacă. Ai călătorit prin aceste experienţe alături de mine. Ai crezut în visele mele, în pasiunile mele şi în ideile mele, uneori nebuneşti, înaintea oricui. Nu aş fi cine sunt şi unde sunt fără tine. Te iubesc!

Lui Brooklyn, Bailey, Kamri, Rylan, Daxton şi Paisley: Nu aţi fost doar copiii mei uimitori, ci şi subiecţii mei de studiu pe parcursul întregului proces! Vă mulţumesc pentru informaţiile utile, pentru că aţi avut întotdeauna conversaţii sincere cu mine şi răbdare în timp ce încercam să descopăr parentingul, tehnologia, YouTube-ul şi orice altceva. Iertaţi-mă pentru greşelile pe care le-am făcut pe parcurs. Ştiţi că v-am iubit întotdeauna şi că o voi face mereu.

Părinţilor mei: Voi aţi început procesul de a mă învăţa cum să fiu părinte, vă respect şi vă mulţumesc pentru minunata copilărie de care am avut parte. îmi preţuiesc amintirile amuzante, pe cele din camping, precum şi restul milioanelor de momente fericite alături de voi doi.

Lui Amy Neben: Eşti cel mai bun manager pe care l-am putea avea. M-ai încurajat şi mi-ai oferit modalităţi de a duce la bun sfârşit mai multe decât am crezut că sunt capabilă. Nu puteam face acest lucru fără tine.

Lui Karen Moline: îţi mulţumesc pentru orele

nesfârşite de muncă la această carte. Energia citirii, recitirii, editării şi a furnizării de feedbackuri interesante au ajutat ca această carte să prindă aripi. Pentru viaţă, familie şi Texas Twinkies! ©

Lui Ellie Altshuler, Steve Troha, Sana Sherali, Leah Miller şi echipei mele extinse de la Hachette... Să nu credeţi că doar pentru că aţi lucrat în umbră la această carte nu ştiu cât de mult efort aţi depus pentru mine şi pentru a face ca *Parenting viral* să devină realitate. Mulţumesc tuturor!